UNIVERSITY OF ST. MICHAEL'S COLLEGE
3 1761 04337 6144

JOHN M. KELLY LIBRARY

Donated by
The Redemptorists of
the Toronto Province
from the Library Collection of
Holy Redeemer College, Windsor

University of
St. Michael's College, Toronto

Prov. Torontinae.

BIBLIOTHECA
PROV. TORONTINAE
TRANSFERRED
STUDENDAPTUS

UNIVERSITY OF ST. MICHAEL'S COLLEGE TORONTO
LIBRARY

BIBLIOTHECA
PROV. TORONTINAE
TRANSFERRED
STUDENDAPTUS

TRANSFERRED
HOLY REDEEMER LIBRARY, WINDSOR

DIRECTION DE CONSCIENCE

ET

PSYCHOTHÉRAPIE DES TROUBLES NERVEUX

UNIVERSITY OF ST. MICHAEL'S COLLEGE TORONTO
LIBRARY

UNIVERSITY OF ST. MICHAEL'S COLLEGE TORONTO
LIBRARY

Abbé ARNAUD d'AGNEL et Dr d'ESPINEY

DIRECTION DE CONSCIENCE; PSYCHOTHÉRAPIE DES TROUBLES NERVEUX

Préface par le Dr Vittoz

BIBLIOTHECA PROV. TORONTINAE STUDENDATUS
TRANSFERRED

TROISIÈME ÉDITION

PARIS-6e
PIERRE TÉQUI, LIBRAIRE-ÉDITEUR
82, RUE BONAPARTE, 82

1922

UNIVERSITY OF ST. MICHAEL'S COLLEGE TORONTO LIBRARY
TRANSFERRED
HOLY REDEEMER LIBRARY, WINDSOR

IMPRIMATUR

Massiliae, die 1ᵉᵃ maii 1922.

L. Borel,

v. g.

PRÉFACE

M. l'Abbé Arnaud d'Agnel et le docteur d'Espiney me font l'honneur de me demander une introduction, c'est avec joie que je l'écris, car depuis nombre d'années, c'est le livre que j'attendais et désirais.

Le but de cet excellent ouvrage est l'étude comparée de la direction de conscience et de la rééducation des névrosés. C'est le livre de la « cure d'âme » associé à une psychothérapie rationnelle, montrant de la façon le plus évidente les rapports constants, la connexité absolue des faits et l'importance de leur action mutuelle.

On ne saurait en exagérer la valeur, les psycothérapeutes les plus autorisés et même les plus rebelles à toute idée religieuse n'ont pu dénier à la « cure d'âme » sa vérité, son efficacité, sa raison d'être, mais chacun restait plus ou moins dans son camp ; il appartenait à ces deux auteurs

de mettre l'idée au point, de coordonner par leur œuvre les notions de deux points de vue différents et de prouver de la façon la plus éclatante l'harmonie qui en résulte et le bien de cette union.

On ne saurait trop louer ces Auteurs d'avoir ouvert, aux chercheurs de la vérité, un superbe champ d'expérience et d'avoir élargi d'une façon infinie le domaine de la psychothérapie. Cet ouvrage ne s'adresse pas uniquement aux directeurs de conscience et aux médecins : le pédagogue, le père de famille, tous ceux qui s'occupent d'éducation ou qui ont charge d'âmes y puiseront les notions les plus utiles à leur ministère.

Dans la prophylaxie des maladies nerveuses il occupe une place de choix, et l'entourage des névrosés y trouvera une lumineuse direction ; le psychologue, l'érudit, le philosophe, grâce à une documentation aussi approfondie que riche et solide, ne pourront qu'apprécier les trésors révélés aussi bien d'ordre religieux que psychologique et philosophique.

Je ne puis m'empêcher de rappeler les si profondes citations de saint Thomas d'Aquin sur la réflexion et la volonté, et de signaler le texte magnifique de Bossuet sur ce que l'on appelle aujourd'hui « l'inconscient ».

Félicitons aussi les Auteurs sur leur connaissance approfondie de l'esprit et de l'œuvre de saint François de Sales et particulièrement de leur analyse si fine et si nuancée sur le psychisme.

Par cette recherche aussi fouillée que riche en textes, cet ouvrage a su éviter deux écueils :

Premièrement, celui de n'être qu'un parallèlisme vague et de surface que toute personne ayant quelques notions de théologie et de psychologie aurait pu faire.

Le second écueil est d'avoir pu mettre de côté toute ingéniosité donnant une similitude plus apparente que réelle et cela grâce à leur esprit d'analyse critique ne laissant rien échapper.

Ce livre arrive en son temps : après les bouleversements moraux et l'inquiétude vague des esprits, il apporte une note de confiance, de paix et d'unité qui manquait en ce moment.

Je ne puis donc qu'applaudir à une œuvre si magistralement écrite et si vraie qui comble une lacune plus complètement que je n'aurais pu l'espérer. Je suis persuadé du succès qu'il aura et encore plus du bien qu'il fera.

Dr Vittoz.

DIRECTION DE CONSCIENCE

ET

PSYCHOTHÉRAPIE des TROUBLES NERVEUX

CHAPITRE PREMIER

Rôle et importance de la psychothérapie dans le traitement des troubles nerveux.

L'idée qui se présente immédiatement à l'esprit quand on parle de thérapeutique, — c'est-à-dire de moyens de guérir la maladie — est celle de quelque chose de bien matériel, visible et tangible, par exemple une bouteille remplie d'un liquide médicamenteux, ou des pilules, ou bien quelque emplâtre, c'est encore une intervention chirurgicale, le bistouri qui tranche dans le vif.

Cependant le thérapeute le plus fermement borné aux données objectives, le plus ennemi de toute spéculation hors de la réalité constatée par les sens, est-il bien sûr, ce thérapeute, que sa prescription la plus matérielle n'est pas entourée d'une sorte d'atmosphère subtile agissant sur la réceptivité psychique du malade.

De quoi sera composée cette atmosphère? D'autorité de la part du médecin, de confiance de la part du malade, et, c'est déjà beaucoup, c'est gros d'éner-

gie latente souvent insoupçonnée ou tout au moins négligée. La simple phrase : « cela vous fera du bien », ce n'est autre chose que de la psychothérapie, bien fruste et primitive, certes, mais cela en est cependant, et beaucoup en font, comme M. Jourdain faisait de la prose, sans le savoir.

Nous voici donc en face de ce grand mot que d'aucuns estiment un peu terrifiant au premier abord : la Psychothérapie. Donnons-en une définition très large et compréhensive qui ne préjuge rien des moyens ; c'est l'art de traiter la maladie en agissant sur le psychisme du sujet. Il n'y a rien d'étrange, de mystérieux, il n'est point nécessaire de frapper l'imagination par un appareil imposant, par une mise en scène dont on pourrait se défier à bon droit. Non il s'agit de choses aussi simples et bonnes qu'une phrase de bonté persuasive, qu'un effort de redressemnt sur une mentalité déviée, qu'un exercice de gymnastique intellectuelle. Certes tout cela est simple, très simple, mais rien n'est plus délicat à assurer dans la pratique, à mettre au point pour chaque individu. Là, peut-être plus que partout ailleurs, il faut savoir bannir la systématisation thérapeutique basée sur le *nom* de la maladie. C'est si commode à la petite routine journalière d'avoir des fiches préparées d'avance : Telle maladie, tel traitement ! Or s'il est des troubles de la santé où il faille se méfier des classifications nosologiques, c'est bien dans les névroses qui sont proprement le domaine de la Psychothérapie.

Plus on avance dans la pratique, plus on arrive à négliger les classifications livresques, certes admi-

rablement établies par les maîtres, nécessaires au point de vue de l'enseignement élémentaire, mais dont s'accommode fort mal une vision un peu aigüe des cas particuliers. Voir partout des malades et non point des maladies, c'est la règle absolue, essentielle ; — sait-on, par exemple, tout le mal qu'a pu faire cette étiquette *hystérie* appliquée à tort et à travers, si mal connue du public et accompagnée de notions saugrenues et péjoratives pour les malheureux névropathes dont on veut à toute force faire rentrer les troubles dans cette case. Ce n'est pas ici le lieu de rappeler et commenter les discussions, toujours pendantes sur cette maladie, mais le simple énoncé qu'il y a au moins autant de définitions que de neurologues en dit assez sur ce sujet.

Donc, nous admettrons qu'il faut laisser là les idées toutes faites et se préoccuper seulement d'aborder la lutte avec des armes sûres et que l'on connaisse parfaitement.

L'arsenal de la thérapeutique psychique s'est évidemment bien perfectionné pendant la période moderne, mais la méthode elle-même est aussi vieille que la médecine.

Celle-ci, au début, était un apanage des fonctions sacerdotales et se pratiquait surtout dans les temples. Il fallait agir par le choc imaginatif, frapper l'esprit du patient par des pratiques étranges, l'attrait du merveilleux.

En Egypte, les malades venaient coucher dans le temple d'Isis, et l'oracle était censé, pendant leur sommeil, leur révéler le procédé de cure à employer. Les prêtres initiés, d'une science très avancée, in-

terprêtaient oracles et songes et savaient d'une main experte doser la prescription.

Nous retrouvons les mêmes pratiques en Grèce, dans le temple d'Esculape ; le patient était savamment préparé, mis au point de réceptivité voulu, et les cures souvent remarquables ainsi qu'en témoignent les tablettes votives que l'on a retrouvées dans les fouilles.

Des guérisons merveilleuses furent continuées par les moines du moyen âge, mais l'Eglise catholique, toujours fort prudente en ces matières, n'a retenu que les faits vraiment miraculeux. Les instructions de Benoît XIV (1) à ce sujet sont un modèle de psychologie avertie et de pondération.

Certains empereurs romains, puis les rois d'Angleterre et de France au XIe siècle s'arrogèrent aussi le pouvoir de guérisseurs et plusieurs documents iconographiques nous les montrent touchant les écrouelles et les goitres de leurs féaux sujets.

Peu à peu la médecine s'était détachée du sacerdoce, s'armant de toute une médication bizarre et compliquée, où tenaient un grand rôle les amulettes, les talismans, les ingrédients fantastiques fort propres à impressionner des imaginations primitives. Celles du XXe siècle y sont du reste toujours accessibles : rebouteurs et sorciers de nos jours ne sont point très différents de leurs ancêtres du moyen âge et leur vogue n'est pas près de s'éteindre.

Parallèlement à tout cet empirisme souvent grossier, dangereux même pour bien des mentalités fai-

(1) Cité par Camus et Pagniez : *Isolement et Psychothérapie*, p. 36.

bles, se développait une autre veine d'action psychique infiniment plus rationnelle et logique qui devait aboutir à nos conceptions modernes de la psychothérapie, je veux parler de la *direction*, sujet très vaste et intéressant qui sera développé dans une autre partie de ce travail. La Bible mentionne déjà la nécessité du médecin de l'âme. Et ce fut le lot de bien des philosophes, de bien des savants, d'être des directeurs fameux de conscience et de s'appliquer à guérir les maladies et les déviations de l'esprit. L'emprise des stoïciens sur le monde romain fut puissante ; à leur école, on apprenait à dominer la douleur, à y trouver même une âpre joie ; et le maître de philosophie pratique était l'hôte habituel et très écouté des grandes familles. Les lettres de Sénèque sont un modèle du genre et sont apparentées de très près aux lettres de direction d'un Fénelon, par exemple. Le catholicisme devait mettre pleinement en valeur le rôle du directeur dans la vie spirituelle et scruter aussi toutes les difficultés de cette tâche délicate entre toutes et qui demande tant de qualités solidement établies de la part de ceux qui veulent s'en rendre dignes. Ce n'est pas une médiocre entreprise que de diriger un esprit, et une parole imprudente peut avoir de douloureuses conséquences.

Le seuil de l'époque moderne fut surtout marqué par la découverte du magnétisme et de l'hypnotisme. L'idée du magnétisme, ce fluide hypothétique confondu avec le principe vital répandu dans l'univers et mettant en communication les êtres, remonte à Paracelse ; l'application la plus ingénieuse de cette

théorie fut faite par le célèbre aventurier Mesmer, à la fin du XVIIIe siècle. Ce fut un engouement fou, la cour et la ville se pressaient autour du fameux baquet magnétique, le résultat le plus clair fut une épidémie de crises d'hystérie des belles dames qui fréquentaient assidûment chez Mesmer. Cependant une découverte scientifique importante devait dériver de ce fatras cabalistique ; un élève de Mesmer, Puységur, provoquait par hasard le sommeil hypnotique en se livrant à des passes magnétiques sur un de ses patients ; et, ainsi, venait au jour, une méthode qui devait prendre un si vaste développement après le premier travail de Braid, puis ceux de Azam, Durand de Gros, Giraud, Teulon, Demarquarf ; — de Liebault, l'initiateur de l'école de Nancy, dont les continuateurs furent Liégeois, Beaunis, Bernheim. A ce dernier est due surtout la grande vogue du terme de suggestion qui devient le *primum movens* de toute action sur le psychisme, — le sommeil hypnotique lui-même n'étant qu'un phénomène de suggestion dont le seul but est d'exalter la suggestibilité du sujet et de le rendre plus réceptible. L'Ecole de Paris, dominée par le célèbre Charcot, employait l'hypnose surtout comme moyen d'investigation des troubles hystériques et plutôt accessoirement comme méthode de traitement.

Infinies ont été les discussions autour de ce terme de suggestion, comment le préciser et le limiter? Il en ressort que suggestion implique une certaine effraction, une pénétration un peu forcée dans la mentalité du sujet, ou lui impose une idée ou une directive parfois sans qu'il l'accepte tout-à-fait li-

brement, de façon réfléchie, alors que la persuasion raisonnée cherche à éclairer d'abord, puis à faire accepter l'idée.

C'est une vraie directive philosophique et morale : Dubois (de Berne), et après lui Dégerine en ont été les brillants protagonistes.

Aux Etats-Unis, s'est développée une secte curieuse, les *Christian Scientists*, dont Mrs Eddy fut la grande prêtresse. Pour eux, arrière toute thérapeutique quelconque, le mal n'existe que dans notre idée. Dieu étant le principe de tout bien, le seul remède à tous les troubles que nous nous figurons ressentir est la foi absolue et la prière ; avec cela, pas même d'appareil pour une fracture. Le succès a été immense, engendrant un vrai fanatisme parmi les adeptes, avec toutes les conséquences néfastes que l'on peut facilement prévoir à côté d'un bien indéniable. Les théosophes, sous l'impulsion de Mrs Annie Bésant, s'inspirent un peu des mêmes méthodes, mais se réclament du panthéisme hindou.

En réaction contre les exagérations des disciples de Mrs Eddy, le groupe de la *New Thought* (la pensée nouvelle), toujours aux Etats-Unis, s'est efforcé de développer ce que Pierre Janet appelle la thérapeutique par l'excitation. Dans une série de publications très répandues, la *New Thought* cherche à galvaniser les volontés atones, à les imprégner d'idées d'optimisme, de domination sur soi-même et sur les autres : l'affirmation du courage et de la force doit faire naître courage et force.

Dans un ordre d'idées très différent, le professeur Freud, de Vienne, a lancé une méthode qui a eu un

retentissement énorme dans les pays germaniques ; autour d'elle se sont créés toute une littérature et un vrai système philosophique. Freud voit le mobile de toutes les actions dans l'instinct sexuel et plus généralement dans l'*affek*, l'attrait ; du refoulement de celui-ci dans l'Inconscient naissent les troubles des psychonévroses. Le traitement consiste en des séances où le malade se laisse aller à une sorte de rêve éveillé, laisse parler son inconscient, et à un moment donné, le médecin peut saisir le refoulement primitif, cause de la maladie. Tout ceci est fort long, fort aléatoire, et qui plus est bien souvent dangereux créant des obsessions sexuelles pires que le mal que l'on voulait déraciner. Aussi cette méthode n'a-t-elle guère dépassé les frontières de la Germanie.

Bien modernes sont les méthodes d'éducation et de rééducation, qui cherchent à rectifier la fonction troublée, à ramener l'harmonie de la force qui se dépense en secousses inutiles, en agitations nuisibles et épuisantes. Nombreux sont les procédés employés, les uns agissant par l'intermédiaire des mouvements musculaires sur le fonctionnement nerveux, les autres s'adressant plus directement au psychisme. Cette idée s'est d'abord systématisée dans les travaux de Chervin, de Charcot et de son école, de P.-E. Lévy ; et les auteurs de la *New Thought* recommandent, pour acquérir la maîtrise de soi-même, de nombreux procédés qui sont de l'éducation fonctionnelle.

Le Dr Vittoz (1), de Lausanne, a intitulé son livre :

(1) Dr Vittoz. *Traitement des Psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral.* 3e édit., Baillière, éditeur.

Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral. Sa thérapeutique si profondément psychologique ne répudie rien de ce qui est utile dans les autres procédés de cure, mais se base, et c'est là une grande supériorité, sur un procédé précis d'examen du cerveau que nous traiterons à fond ultérieurement. La base théorique est la reprise du contrôle du Conscient sur l'Inconscient, notion infiniment féconde en résultats pratiques, et la mise en œuvre ne se fait pas seulement par des conversations philosophiques — les fameux entretiens psychothérapiques — mais par une série d'exercices de gymnastique mentale, qui sont quelque chose de net, de précis, et qui plus est peuvent être exactement surveillés dans leur exécution par le médecin, grâce à la technique particulière d'examen des réactions psychiques.

***

Le simple exposé que nous venons de faire, quelque bref et écourté qu'il soit, montre déjà quelle place tient la médecine de l'esprit, inconsciente ou consciente, dans la recherche de la guérison, qui a toujours été l'une des préoccupations dominantes de l'humanité. En dehors de ce *consensus* universel, sur quelle base scientifique peut se fonder cette pratique? De toute évidence sur l'action indéniable et mille fois constatée du psychisme sur le corps, action réciproque du reste. Nous n'entamerons pas ici une discussion philosophique sur l'esprit et le corps, mais que l'on soit matérialiste ou spiritualiste, on ne

peut nier le fait « idée » et le fait « corps », et leurs interférences. Cela nous suffit.

De grands ouvrages ont paru sur cette question ; celui de Cabanis ; celui de Hack-Tuck ; cet auteur est, entre parenthèses, l'inventeur du terme psychothérapie. L'action de l'esprit sur ce corps peut être involontaire : nous avons tous éprouvé l'ébranlement d'une émotion morale sur notre organisme, les contractures ou les relâchements musculaires, l'exagération ou l'arrêt des sécrétions, etc. Nous n'y insisterons pas. Mais cette action de l'esprit peut être aussi volontaire, raisonnée, et c'est là qu'entre en jeu la vraie thérapeutique ; l'Ecole des stoïciens avait appris déjà la domination sur le corps ; le christianisme l'a infiniment développée. D'autre part, dans l'Inde mystérieuse, les initiés obtiennent, par l'entraînement spécial de la Yofa, des résultats qui étonnent l'imagination. Inversement la gymnastique harmonieuse et rythmée, l'exercice méthodique, sont un moyen puissant de réaction sur les fonctions nerveuses. Celles-ci à leur tour sont un énergique adjuvant du développement musculaire ; il est bien connu du maître de culture physique que tel exercice fait avec *attention*, augmentera beaucoup plus nettement le volume de la masse musculaire en action que le même exercice exécuté de façon distraite. Les efforts de concentration sur les membres de la méthode Vittoz ont un effet très intéressant sur la circulation et la tonicité musculaire maintes fois vérifié, les viscères eux-mêmes répondent à cette action. On conçoit tout le champ que cela ouvre, encore bien peu exploré.

De tout ce que nous venons de dire, l'on peut déduire l'étendue du domaine de la psychothérapie. Il ne s'agit pas là d'un mince accessoire de traitement, dont on peut se passer aisément ou dont la mise en œuvre puisse se faire à la légère et sans la compétence voulue. Comme nous l'avons fait remarquer, elle s'insinue bien souvent, à l'insu même du thérapeute, dans presque tous ses gestes guérisseurs, Raisonnée et consciente ce devient une arme puissante apte à atteindre les maux les plus divers. Nous ne lui demanderons pas en effet de se cantonner dans des troubles que nous pourrons envisager comme siégeant purement dans l'idée, mais dans bien des affections que nos habitudes intellectuelles nous font cataloguer dans le physique sans plus ample examen et dont l'origine avant tout morale réclame un traitement moral. Qui plus est autour du *nucleus* qui constitue une altération matérielle, tend constamment à se condenser comme une nébuleuse de symptômes en bonne partie psychomoteurs ; quand la psychothérapie a déblayé tout cela, le soulagement est déjà grand, et la lésion physique en peut être bien mieux supportée si elle n'est pas curable, ou se défend moins contre l'agent curatif une fois débarrassée de son accessoire encombrant.

En résumé, la psychothérapie n'est pas une théorie plus ou moins sujette à caution, c'est un fait d'expérience universelle et de tous les temps. Il n'est point nécessaire pour l'accepter et la pratiquer d'être dépendant de tel ou tel système philosophique, elle s'accommode de tous, et je le répète, c'est un fait, l'on est forcé de l'admettre.

CHAPITRE II

Rôle et importance de la direction de conscience dans les maladies de l'âme.

Le rôle de la direction de conscience dans les maladies de l'âme est si important qu'il est jugé nécessaire par l'Eglise, tout au moins d'une nécessité générale et relative. Si des Saints, comme Paul l'Ermite et Marie l'Egyptienne, se sont sanctifiés sans ce secours, c'est une exception qui confirme la règle. Aussi quand Michel Molinos, au XVIIe siècle, s'est attaqué à cette pratique chrétienne, dont il niait tout ensemble l'existence et l'utilité pourtant manifeste, ses railleries ont été condamnées par Rome. Il faut donc les tenir pour erronées dans leur fond et préjudiciables au bien des âmes. Personne d'instruit de notre passé religieux ne saurait prétendre que la direction spirituelle ait eu, dès l'âge apostolique, la forme et l'extension qu'elle a depuis près de quatre siècles. Pour être de modalité très différente, elle n'en existait pas moins au début même du Christia-

nisme. Jésus n'a-t-il pas été pour ses apôtres, et sans doute pour plusieurs de ses disciples, un admirable directeur de conscience, les traitant chacun conformément à leur caractère et à leurs besoins particuliers? Autres sont ses arguments, ses remontrances et son langage, si le Maître s'adresse à Pierre l'impulsif ou à Jean le tendre, à Jacques l'ambitieux, à Judas l'avare ou à Thomas l'incrédule. Et c'est bien de la direction individuelle, puisque, en dehors des enseignements au collège apostolique, se trouvent mentionnés dans l'Evangile des avis expressément adressés à tel ou tel apôtre. En agissant ainsi, Jésus se conformait à la coutume des *rabbis* que le Talmud montre plus ou moins soucieux de la formation morale de leurs disciples.

Les Epîtres de saint Paul sont plus explicites et plus affirmatives encore au sujet de cette coutume. Est-il actuellement beaucoup de dirigés qui soient l'objet d'une sollicitude semblable à celle de saint Paul pour Tite ou pour Timothée? Cette sollicitude est si intelligemment entendue et d'un dévouement si parfait qu'elle a été maintes fois proposée en exemple aux directeurs spirituels. Pour être convaincu que *Dieu seul donne l'accroissement aux âmes*, Paul ne les en arrose pas moins de ses sueurs avec autant de clairvoyance que de zèle.

La direction de conscience n'est pourtant pas, à cette époque, ce qu'elle est devenue longtemps après avec Ignace de Loyola et François de Sales. Autant qu'il est possible d'en juger par la littérature du temps, ces causeries intimes, assez fréquentes aujourd'hui entre prêtre et fidèle, sont rares. Elles

existent cependant, mais à l'état d'exception, comme le prouvent les Epîtres de saint Jérôme à sainte Paule et la volumineuse correspondance de saint Augustin avec des femmes mariées, des veuves et des vierges.

Si la direction n'est presque pas faite à huis-clos, sous forme de conversations ou de lettres particulières, elle est faite, par la plupart des pasteurs, du haut de la chaire. Tout en étant d'un caractère plus général, elle ne manque pas d'atteindre personnellement les auditeurs de bonne volonté. Très différente de ce qu'elle est devenue dans les temps modernes, la prédication est toute d'actualité et de nature éminemment pratique. Si l'orateur parle des vertus et des vices, des qualités et des défauts, c'est toujours de ceux plus particulièrement propres au milieu social qu'il a mission d'évangéliser. Connaissant bien ses ouailles, mêlé journellement à leur vie, il n'ignore rien de leur tournure d'esprit, de leurs goûts et de leurs mœurs. Appelé constamment à résoudre des problèmes d'ordre public ou privé, conseiller dans les cas difficiles, arbitre dans les querelles, il a une vue nette des besoins de son peuple, et son éloquence n'a qu'un but : les satisfaire. Le goût des auditeurs pour les longs discours facilite sa tâche. Libre de donner à son thème toute l'ampleur désirable, le prédicateur descend dans de si nombreux détails qu'il est loisible à chacun d'y trouver quelque éclaircissement sur sa conduite personnelle. Enfin le prestige du ministre de Dieu, son autorité généralement reconnue et acceptée lui permettent de parler des questions les plus délicates, les plus

brûlantes, et il le fait quelquefois avec une franchise brutale. Il est des homélies de saint Augustin ou de saint Jean-Chrysostome, où les portraits d'hommes vicieux sont si complets, si précis, si vivants qu'il est impossible de ne pas reconnaître les coupables pour peu qu'on ait quelque connaissance de leur lamentable histoire.

L'Eglise grecque est d'accord avec l'Eglise latine pour affirmer la nécessité de la direction de conscience. Cette nécessité est proclamée par l'esprit chrétien sous sa forme la plus parfaite, la sainteté. « Quiconque — écrit saint Bernard (1) — n'a d'autre Maître que soi se fait le disciple d'un triste Maître. Je ne sais quel sentiment les autres ont d'eux-mêmes, quant à moi, j'ai éprouvé personnellement ce que je dis : je trouve plus facile et plus sûr de gouverner les autres que de me conduire. » Voilà le fruit d'une expérience personnelle. Voici un témoignage touchant c'est la dernière recommandation de saint Louis à son fils (2) : « Confesse-toi souvent, élis un confesseur idoine, qui soit prud'homme et qui te puisse sûrement enseigner à faire les choses qui te sont nécessaires. » Dans le sentiment de saint Bernard, saint François de Sales écrit (3) : « Serons-nous si osés de dire que nous nous gouvernerons bien nous-mêmes, comme n'ayant plus besoin de direction ni de l'aide de ceux que

(1) *Lettre au chanoine régulier Ogier*. n° 87, 7.

(2) Joinville, *Hist. de saint Louis*, c. ult.

(3) *Les vrais entretiens spirituels*, III, De la fermeté. VI, 44. Tous les textes de François de Sales sont cités d'après l'édition complète de ses œuvres publiée par les soins des Visitandines du 1er Monastère d'Annecy.

Dieu nous a donnés pour nous conduire, ne les estimant assez capables pour nous? Dites-moi, l'ange était-il plus que Notre-Seigneur ou Notre-Dame? Avait-il meilleur esprit et plus de jugement? Nullement. Etait-il plus qualifié et doué de quelque grâce spéciale ou particulière? »

François est si convaincu de la *nécessité d'un conducteur* spirituel qu'il consacre à la démontrer tout un chapitre de son *Introduction à la vie dévote*, ouvrage pourtant destiné aux personnes du monde. On y lit ces lignes (4) : « Voulez-vous à bon escient vous acheminer à la dévotion? Cherchez quelque homme de bien qui vous guide et conduise, c'est l'avertissement des avertissements. Quoi que vous cherchiez, dit le dévot Avila, vous ne trouverez jamais si assurément la volonté de Dieu que par le chemin de cette humble obéissance, tant recommandée et pratiquée par tous les anciens dévots. La bienheureuse mère Thérèse aimait tant cette vertu qu'outre l'obéissance qu'elle devait à ses supérieurs, elle en voua une toute particulière à un excellent homme, s'obligeant de suivre sa direction et conduite, dont elle fut infiniment consolée, comme après et devant elle, plusieurs bonnes âmes, qui pour se mieux assujettir à Dieu, ont soumis leur volonté à celle de ses serviteurs, ce que sainte Catherine de Sienne loue infiniment dans ses Dialogues. »

Dans ses *vrais entretiens spirituels*, François donne les raisons de cette pratique si sage de la direction de conscience (5) : « Nous sommes en cette vie des-

(4) *Introd. à la vie dévote*, III, 22, 23.
(5) *Les vrais entretiens spirituels*, VI, 42.

sus la glace, trouvant à tous propos des occasions propres pour faire trébucher et tomber tantôt en chagrin, ores en des murmures, un peu après en des bizarreries d'esprit qui feront que l'on ne pourra rien faire qui nous puisse contenter. Les aides que l'on nous donne sont pour nous aider à nous tenir fermes en notre chemin. O Dieu, avec quelle franchise, cordialité, sincérité, simplicité et fidèle confiance ne devons-nous pas traiter avec ces aides. »

Le saint évêque de Genève revient constamment sur cette doctrine : « Traitez avec votre directeur à cœur ouvert — recommande-t-il à sa Philothée (6) — en toute sincérité et fidélité, lui manifestant clairement votre bien et votre mal, sans feintise ni dissimulation, et, par ce moyen, votre bien sera examiné et plus assuré, votre mal sera corrigé et remédié. Vous en serez allégée et fortifiée en vos afflictions, modérée et réglée en vos consolations. Ayez en lui une extrême confiance mêlée d'une sacrée révérence. Confiez-vous en lui avec le respect d'une fille envers son père, respectez-le avec la confiance d'un fils avec sa mère. »

Ces textes démontrent, par l'état morbide de notre âme, la nécessité de la direction spirituelle. Notre nature moralement affaiblie et blessée par le péché originel et par nos fautes personnelles exige une médication appropriée à ses maux. Cette médication, le Christ l'a prescrite dans ses grandes lignes, mais c'est au directeur de conscience d'en faire l'application de telle ou de telle manière, selon

(6) *Introd. à la vie dévote*, III, 24, 25.

les sujets et les cas. En définitive, la direction nous est nécessaire parce que nous sommes tous plus ou moins gravement malades, et il en est de nos maladies spirituelles, comme des psychonévroses, elles sont curables à condition d'être intelligemment traitées. C'est précisément pour aider quelque peu à l'intelligence des maux de l'âme que nous les rapprochons, dans cet ouvrage, des troubles nerveux avec lesquels ils sont si souvent et si étroitement mêlés. L'étude de ces derniers projettera sans doute sur les premiers quelque lueur nouvelle, et de son côté l'analyse de nos misères morales ne sera pas sans utilité pour la connaissance plus approfondie et plus pratique de nos misères psychiques. Nous le constaterons au cours des chapitres suivants, la psychothérapie et la direction de conscience sont deux arts appelés de plus en plus à se prêter un mutuel appui, à s'unir dans une réciprocité de services.

Cette façon d'envisager la direction spirituelle comme une thérapeutique d'ordre moral est commune chez les auteurs ascétiques. Avec son admirable bon sens, saint Vincent de Paul l'adopte (7) : « Je suis marri, écrit-il à Mlle Legras, sa dirigée, de ce que vous laissez tremper votre esprit en quelques vaines appréhensions qui sont plutôt à empêchement qu'à avancement de votre salut. Mettez-vous toute dans la sainte direction qui opère la confiance en Dieu et le respect de soi. » Combien suggestifs pour des neurologues sont des mots de respect de soi sous une telle plume.

(7) *Lettre à Mlle Legras*, n° 3.

L'avisé M. Vincent résume ainsi les avantages de la thérapeutique spirituelle (8) : « La direction est grandement utile : c'est un lieu de conseil dans les difficultés, d'encouragement dans les dégoûts, de refuge dans les tentations, de force dans les accablements, enfin c'est une source de biens et de consolations quand le directeur est bien charitable, prudent et expérimenté. »

Si la psychothérapie fait des merveilles, la direction de conscience en fait de plus grandes encore, son action est illimitée parce que, derrière le thérapeute humain, se tient, attentif et agissant, le médecin par excellence. Le directeur ne doit s'en prendre qu'à lui-même, si ses filles et ses fils spirituels demeurent malades, alors qu'ils sont pourtant dociles à ses prescriptions. Qu'il accuse en ce cas son incapacité, son ignorance ou son égoïsme : « Sur mille personnes que Dieu appelle à la perfection, écrit Godinez (9) cité par Poulain et Ribet, dix à peine correspondent, et sur cent que Dieu invite à la contemplation, quatre vingt-dix-neuf manquent à l'appel. Au lieu d'exagérer les difficultés de cette entreprise et de tant accuser la faiblesse humaine, il faut reconnaître que l'une des principales causes est le manque de maîtres spirituels. » Ne fait-on pas cette constatation au sujet des psychonévroses? Combien de neurasthéniques ne guérissent pas faute de médecin capable.

Rien de plus pénible pour un bon directeur comme

(8) *Lettre à Sœur Jeanne Le Peintre*, Paris, 23 février 1650.
(9) *Téol. mist*, l. VII, c. I, cité par Ribet, *Ascétique*, c. 34, n° 9 ; Poulain, *Des Grâces d'oraison*, 515.

de voir son art exercé par des incompétents ou des esprits faux. En proie à cette souffrance, Bossuet, si raisonnable en tout, écrit cette condamnation des prêtres de tendances quiétistes (10) : « Je ne comprends plus rien aux directeurs : à force de raffiner sur les goûts, sur les sensibilités, sur les larmes, on met les âmes tellement à l'étroit qu'elles n'osent recevoir aucun don de Dieu. »

Saint Vincent Ferrier n'est pas moins affirmatif sur l'efficacité sans limites de la thérapeutique spirituelle, et son témoignage repose sur sa longue expérience des âmes. « Quiconque — écrit-il (11) — aurait un directeur par lequel il se laisserait conduire, et auquel il obéirait en toutes ses actions, petites et grandes, arriverait plus facilement et plus vite à la perfection qu'il ne pourrait le faire par lui-même, eût-il un degré d'intelligence extraordinaire et des livres sur la nature des vertus et sur les moyens de les acquérir. Je vais plus loin et je dis que Notre-Seigneur, sans lequel nous ne pouvons rien, n'accordera jamais sa grâce à celui qui, ayant à sa disposition un homme capable de le diriger, néglige ce puissant moyen de sanctification, croyant se suffire à lui-même et pouvoir par ses propres forces chercher et trouver les choses utiles au salut. Car cette voie de l'obéissance est la voie royale qui conduit sûrement les hommes au sommet de cette échelle mystérieuse où le Seigneur semble s'appuyer. Tous ceux en général, qui ont tendu vers la perfection ont suivi ce chemin, à moins que, par le privilège d'une grâce

(10) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Germigny, 17 oct. 1693.
(11) *Traité de la Vie spirituelle*

toute particulière Dieu n'ait instruit par lui-même quelques âmes privées de directeur. Dans ce cas la bonté divine supplée les instruments extérieurs, pourvu toutefois qu'elle trouve un cœur humble et désireux de s'unir au Seigneur. »

Une dominicaine du dix-septième siècle, Julienne Morel commentant ce texte de Saint-Vincent Ferrier, fait des réflexions si judicieuses qu'il nous parait intéressant de les reproduire, à la suite du Père Meynard : (12) « Dieu qui par son infinie sagesse dispose toutes choses suavement au grand profit de nos âmes, a très sagement ordonné que les hommes gouverneraient et enseigneraient les hommes : ceux qui gouvernent et enseignent, et ceux qui sont enseignés et gouvernés, en retirant des avantages merveilleux et des signalés mérites ; ceux qui gouvernent et enseignent, en exerçant la charité, la bénignité, la patience et plusieurs autres vertus ; ceux qui sont sous leur conduite, pratiquant l'humilité, soumission, obéissance, mortification, et acquérant par ce moyen de riches trésors de grâce et de gloire. Selon le conseil de notre saint auteur et le commun consentement de tous les Docteurs, celui qui désire atteindre à la perfection ne doit point se gouverner de sa tête, ni se fier à son jugement, pour grande capacité, expérience en doctrine qu'il puisse avoir, mais se soumetre humblement à la conduite d'un bon père spirituel. »

Nécessaire à toute époque, la direction de cons-

(12) *Annotations sur le Traité de la vie spirituelle de saint Vincent Ferrier*, c. 4. Avignon et Lyon, 1617 ; cité par Maynard, *Traité de la vie intérieure*, Paris, 1910, I, 32-33.

cience l'est aujourd'hui plus que jamais. Moralistes religieux ou rationalistes sont d'accord avec psychologues et médecins pour constater chez l'homme actuel l'affaiblissement de la volonté. Ce défaut d'énergie est même l'un des traits les plus symptomatiques de notre civilisation, et, avouons-le, sa principale tare. L'héroïsme déployé durant la guerre n'infirme pas ce fait aux yeux de quiconque possède quelques notions de psychologie. D'ailleurs le défaut de caractère est presque aussi général depuis la paix qu'il l'était avant la grande lutte. Puisque nous sommes, pour la plupart, incapables de nous diriger nous-mêmes, encore faut-il nous laisser diriger par d'autres dans la voie du bien. La direction de conscience devient pour nous un besoin, une nécessité par suite de notre excessive suggestibilité qui nous expose à subir des influences nuisibles. Suggestibles ne le sont pas seulement les névrosés tenus pour tels, nous le sommes tous dans une certaine mesure, d'ordinaire plus large que notre naïveté ne le pense. La suggestibilité, pour le neurologue Dubois, est notre état normal. (13). On peut dire hardiment —écrit-il — que tout le monde est hypnotisable, suggestible Si certains sujets ne le sont pas, c'est momentanément parce qu'ils traversent une crise de scepticisme, de crainte ou de distraction. La femme l'est encore plus que l'homme parce qu'elle sent plus vivement, qu'elle a une imagination plus active et qu'elle subit plus facilement le joug des représentations mentales (14). Aussi la direction de cons-

(13) *Les Psychonévroses* 256-257.
(14) *Ibid.*, 211.

cience lui est-elle plus indispensable encore à cet égard. Mais, sous un autre point de vue, cette direction nous est plus nécessaire qu'aux filles d'Eve. « Les facultés logiques sont plus développées chez l'homme — remarque Dubois (15) — peut-être par le fait de son organisme physiologique, peut-être de l'éducation qu'il a reçue. Il accepte moins facilement les suggestions quelque peu absurdes, il est moins démonstratif dans l'expression de ses malaises. Par contre il n'a pas autant que la femme l'habitude de la souffrance résignée, il se décourage plus facilement, comme le montre la plus grande fréquence de suicide chez les hommes. C'est la tristesse, le découragement, la veulerie, l'impuissance d'agir qui dominent chez lui. » Ainsi pour des causes différentes, et scientifiquement constatées, les deux ont besoin, l'un et l'autre, de la direction spirituelle.

Bien qu'il n'eut pas étudié les psychonévroses, Sénèque n'en connaissait pas moins la suggestibilité humaine. « Personne — écrit-il à Lucilius — (16) n'est assez fort pour échapper aux funestes influences qui nous détournent du bien. Il faut que quelqu'un nous donne la main et nous conduise. Tout en faisant nos efforts pour sortir du mal, invoquons le secours des autres. Qui appeler à votre aide? Celui-ci ou celui-là indifféremment? Non, choisissons parmi ceux qui nous entourent ceux dont la vie est une leçon, ceux qui après avoir dit ce qu'il faut faire, confirment leurs paroles par leurs actes, ceux qui, en enseignant ce qu'il faut éviter, ont soin de n'être

(15) *Ib.*
(16) *Epist.* LII.

jamais surpris dans les fautes qu'ils réprouvent. Enfin choisissons un guide qu'on puisse admirer en le voyant plus qu'en l'entendant. » Plus heureux que Sénèque, le Chrétien convaincu admire les paroles de son directeur alors même qu'elles sont en contradiction avec sa conduite, parce que ses conseils sont ceux de Jésus-Christ, dont le prêtre catholique est le porte-parole.

En traitant les maladies de l'âme chez les individus, la direction spirituelle exerce indirectement son action curative sur le corps social, tout comme le fait le médecin par le traitement des psychonévroses. Combien d'attentats à l'ordre public sont ainsi évités. Il est des tempéraments tellement portés au vice qu'ils incitent bientôt au crime, s'ils ne rencontrent aucun obstacle ni dans la nature, ni dans la grâce. La plupart des grands scélérats, — observe Saudreau, (17), — n'ont rien fait que de se laisser entraîner à suivre leurs inclinations natives, auxquelles ils auraient pu résister, s'ils l'avaient voulu, ou si un directeur, ajouterons-nous, les avait incités à le vouloir.

Rien d'étonnant que le Pére Monsabré ait pu conclure en ces termes sa conférence sur les effets réparateurs de la confession : (18) « Le confesseur (à fortiori le directeur de conscience) consolide l'édifice social en s'imposant à l'explosion des vices ou en corrigeant les manifestations ; il contribue à son perfectionnement et à sa splendeur en encourageant les grandes vertus qui nous honorent et nous consolent. »

(17) *Les degrés de la vie spirituelle*, I, 24.
(18) *Conférences à Notre-Dame*, n° 75

***

Puisque ce chapitre a pour objet le rôle et l'importance de la direction de conscience dans les maladies de l'âme, il comporte l'examen des objections faites à cette pratique. La seule vraiment sérieuse est exprimée par Caro en termes modérés et délicats : (19) «A force de tribulations secrètes et de troubles, observe ce philosophe spiritualiste, j'ai peur que l'âme dévote ne se lasse de ses luttes et ne se remette complétement aux mains d'autrui, et ne cherche son repos dans une abdication... On est presque heureux de sentir qu'on ne s'appartient plus parce qu'on espère vaguement qu'on aura plus à répondre de soi... Voilà, selon moi, le péril le plus sérieux de la direction. Sous quelque prétexte que ce soit, l'âme n' a pas le droit de se démettre de sa responsabilité, elle n'a pas le droit de renoncer à la noble fatigue de vivre. »

L'objection de Caro si bien présentée n'est pas nouvelle, et il s'est toujours rencontré pour la formuler des esprits faux ou malveillants. « Les meilleures choses, — écrit à ce propos Fénelon (20) sont les plus gâtées parce que leur abus est pire que celui des choses moins bonnes. Voilà ce qui fait que la direction est si décriée. Le monde la regarde comme un *art de mener les esprits faibles* et d'en tirer parti. Le directeur passe pour un homme qui se sert de la religion pour s'insinuer, pour gouverner, pour con-

(19) *Nouvelles études morales sur le temps présent.*
(20) *Lettre sur la Direction.*

tenter son ambition, et souvent on soupçonne dans la direction, si elle regarde le sexe, beaucoup d'amusement et de misère. »

Que le lecteur y prête attention : n'et-ce pas là, l'objection principale formulée contre la psychothérapie? n'affecte-t-on pas dans certains milieux, de voir en elle *l'art de mener les esprits faibles et d'en tirer parti?* Ne regarde-t-on pas volontiers le médecin comme un ambitieux doublé quelquefois d'un Tartufe?

Si des abus se sont glissés dans la direction de conscience, et ne s'en glisse-t-il pas en toutes choses, cette direction, telle que l'entend l'Eglise, telle que l'enseignent et la pratiquent les grands directeurs, est avant tout respectueuse de la volonté de l'homme et du libre exercice de ses puissances intellectuelles. Rien de plus catégorique à cet égard que ce passage de saint Jean Chrysostome qui pourrait être signé par un rationaliste (21) : « Que personne ne prétexte de son ignorance pour négliger la vertu ; qu'aucun de nous ne prétexte qu'il manque de *guide* pour lui montrer le chemin, nous avons tous un *maître* qui suffit, c'est la conscience et nul n'est privé de ce secours. En même temps que l'homme fut formé, le discernement des actions lui a été donné, afin que, s'exerçant, comme dans une palestre, aux travaux de la vertu, il puisse conquérir les récompenses conformes à ses mérites. »

Si l'on consulte la théologie et que l'on interroge saint Thomas sur la volonté libre, il fait cette ré-

(21) *Homélies*, n° 54, sur le Genèse.

ponse propre à contenter quiconque ne confond pas liberté avec licence (22) : « Le libre arbitre n'est pas donné à l'homme pour lui permettre de suivre toutes ses fantaisies et de satisfaire tous ses caprices, il lui est donné pour que, à la différence des êtres sans raison, il n'agisse pas sous l'impulsion d'une nécessité naturelle, mais par l'effet d'un libre choix né de l'exercice régulier de ses propres puissances. »

L'obéissance à un directeur, pourvu qu'elle procède d'un libre choix, ne saurait être taxée de sottise. La Bruyère, si bon psychologue pourtant, l'estimait au contraire acte sage et souverainement utile, quand il écrivait (23) : « Je ne haïrais pas d'être livré par la confiance à une personne raisonnable et d'en être gouverné en toutes choses et absolument, et toujours, je serais sûr de bien faire ; je jouirais de la tranquillité de celui qui est gouverné par la raison. » D'ailleurs s'il est un acte éminemment volontaire, c'est de se maintenir soumis à quelqu'un dont les avis sont souvent contraires aux nôtres et dont les décisions s'opposent plus fréquemment encore à nos penchants naturels. Chez une nature humaine, la suggestibilité est faible, très faible, quand il s'agit d'un mal à faire ou plutôt à laisser faire par l'aveugle et spontané mouvement des passions. Certaine passivité apparente, comme la résignation dans le malheur, exige plus d'efforts réfléchis que n'en demandent la plupart de nos actes. En avançant dans la vie, on comprend qu'il est souvent plus difficile de se taire que de parler, de suspendre son

(22) *Lettre à une Visitandine*, XIX, 19.
(23) *Les Caractères*, c. IV.

action que de la déployer librement au dehors. Les médecins le constatent journellement pour peu qu'ils s'occupent de psychothérapie.

L'action sociale exercée par les religieux et religieuses dans tous les ordres d'idées prouve que la direction de conscience, tout en s'étendant chez eux aux moindres détails de leur vie, loin d'amoindrir leur volonté, la fortifie en l'éclairant et en la canalisant pour leur bien personnel et le bien de leurs semblables. Si beaucoup de chrétiens soumis à leur directeur manquent d'originalité partout et toujours, c'est parce qu'ils sont naturellement incapables d'en avoir. Les personnalités accusées sont si rares, surtout à notre époque ! De ce que la Direction spirituelle n'affaiblit pas la volonté, il serait puéril d'en conclure qu'elle la transforme miraculeusement en un grand arbre chez les âmes où elle n'est qu'à l'état de germe. Il est des femmes et quelquefois des hommes qui subissent manifestement l'influence de leur directeur : leur expression de physionomie est la sienne, leurs paroles sont ses paroles et leurs gestes, ses gestes. Pourquoi crier, en les voyant, à l'oppression des consciences, alors que nous sommes en face de personnes sans caractère incapables de penser et d'agir par elles-mêmes? Ces faibles étaient condamnés d'avance à vivre dans le sillage d'autrui. Au fond, s'ils sont influencés par le prêtre au point de n'avoir en eux rien de vraiment personnel, ce n'est pas que leur directeur veuille les dominer, c'est parce qu'ils sont naturellement influençables à l'extrême.

Pour juger de la direction de conscience il faut

la voir aux prises avec une volonté moyenne. Cherchera-t-elle à la subjuguer à son profit? Cette confiscation de la liberté individuelle est une chimère. Théoriquement elle est possible, pratiquement elle ne l'est pour ainsi dire pas. Suivant une remarque déjà faite, l'homme est instinctivement réfractaire à la suggestion quand elle s'oppose nettement à son inertie morale et à ses inclinations mauvaises.

En toute hypothèse, un fait indubitable est, chez les grands directeurs spirituels, leur profond respect du libre arbitre de leur dirigés. Il en est ainsi chez les médecins consciencieux de l'importance et du rôle si délicat de la psychothérapie.

Sainte Jeanne de Chantal, témoigne de cet état d'âme chez saint François de Sales : « Il était — écrit-elle (24) — tout-à-fait admirable et incomparable à dresser les esprits selon leur portée sans jamais les presser ; ainsi il donnait et imprimait dans les cœurs une certaine liberté qui affranchissait de tout scrupule et difficulté. Il laissait volontiers agir l'esprit de Dieu dans les âmes avec une grande liberté. » Ce témoignage a d'autant plus de poids qu'il émane de la confidente par excellence du Saint, de sa collaboratrice dans la fondation du cher institut des Visitandines, pour laquelle évidemment la direction de François n'avait pas et ne pouvait pas avoir de secrets.

La lecture des *Exercices spirituels* de saint Ignace montre aussi, d'un bout à l'autre, combien ce guide

(24) *Œuvres de sainte Jeanne de Chantal*, II, 200, 201 ; cité par Henri Brémond, *Hist. littéraire du sentiment religieux en France*,, II, 549.

incomparable a le souci, presque l'obsession, non seulement de ne jamais violenter les âmes, mais d'assurer un développement conforme à leurs tendances particulières. S'il leur propose un moyen de sanctification, il a soin tout aussitôt de les avertir qu'elles peuvent le négliger pour en choisir tout autre mieux approprié à leur caractère ou à leurs besoins. Le Saint presse les retraitants de s'acheminer vers la sainteté, mais vers une sainteté très fortement réfléchie et voulue.

Le conseil suivant de Bossuet aux directeurs de conscience est un bel hommage rendu à la liberté (25) : « Loin de vouloir vous attacher des âmes infirmes, rendez-les libres, et, autant que vous le pourrez, mettez-les en état d'avoir moins besoin de vous, et d'aller comme toutes seules par les principes de conduite que vous leur donnerez. » Comme J. Calvet l'a mis en lumière, la direction de conscience n'est pas pour Bossuet un but, mais un moyen, celui d'apprendre à l'âme à se diriger seule et à se passer de directeur. Cette observation de Calvet ne doit pourtant pas être prise à la lettre. Rien de plus erroné que de croire qu'en avançant dans les voies de la perfection, il soit loisible à l'âme de se gouverner elle-même sans conseils ni encouragements, Plus l'âme monte vers Dieu et plus elle est sujette à de dangereuses illusions, l'assistance d'un directeur éclairé, loin de lui être inutile, lui devient de plus en plus nécessaire. Tel est l'enseignement unanime des auteurs ascétiques. La direction toutefois

(25) *Méditations sur l'Evangile*, 56e jour.

doit rendre l'obéissance de plus en plus consciente et volontaire. Elle doit tendre à devenir peu à peu une sorte de collaboration mystique entre directeur et dirigé.

A s'en tenir au sens du mot, direction n'est pas synonyme de transformation, de modification foncière. Le devoir du directeur n'est pas de façonner une âme suivant un plan préconçu afin de lui donner la forme de perfection qu'il juge objectivement la meilleure. A vouloir le faire, il courrait risque de détruire au lieu d'édifier, de boulverser au lieu de transformer. Le mieux ici est l'ennemi du bien. Le rôle du directeur, au contraire, est d'aider son fils spirituel à se connaître moins imparfaitement afin d'utiliser davantage ses ressources intellectuelles et morales, afin de s'affirmer de plus en plus lui-même dans tout ce qu'il a d'humainement bon.

Telle est, semble-t-il, la pensée de Calvet, mais le tort de cet auteur est de s'être exprimé d'une manière équivoque, qu'il corrige il est vrai par les explications suivantes (26) : « Rien ne vaut dans la vie spirituelle quand on agit par contrainte et quand on substitue à sa propre conscience la conscience d'un autre. Aussi le directeur éclaire l'âme, donne des principes de conduite, apprend à consulter Dieu, fortifie la volonté et l'esprit de décision, il apprend à agir. Si tant d'âmes ont besoin d'un directeur, c'est qu'elles vivent dans une agitation qui leur enlève la maîtrise d'elles-mêmes. Cette agitation vient

(26) J. Calvet, *Œuvres choisies de Bossuet*, Collection d'auteurs franç. sous la direction de M. des Granges.

de l'imagination qui invente mille illusions et mille chimères, de l'esprit de raffinement et de complication qui ne peut pas croire que le service de Dieu est une chose naturelle et simple, de l'orgueil caché qui pousse à se faire valoir même aux yeux de Dieu. Aussi Bossuet s'applique à combattre cet état d'inquiétude, il prêche la paix et la simplicité, il recommande, comme saint Vincent, d'aller à Dieu bonnement, rondement, simplement, de faire le possible sans s'inquiéter de l'impossible et de suivre les inspirations du cœur quand il est rempli d'amour de Dieu. »

A l'exemple du grand évêque de Meaux, saint Vincent de Paul était respectueux de la tournure d'esprit, du caractère et des goûts de ses dirigés. Sa lettre à l'un des prêtres de sa congrégation est des plus instructives (27) : « Votre conduite me paraît bonne à l'égard du seigneur dont vous me parlez, et faites savoir que je l'approuve à ceux qui disent qu'il faudrait le presser au bien. Il n'est pas de ceux qui se laissent persuader. Il se conduit plus par ses porpres lumières que par celles d'autrui, quoi qu'il fasse usage des bons avis qu'on lui donne, quand ils sont bons et qu'on les lui donne par simple proposition. Continuez les vôtres de cette façon .C'est ainsi que les anges agissent envers nous ils nous inspirent le bien et ne nous pressent pas de le faire. C'est une pensée de feu le cardinal de Berulle, et l'expérience m'a fait voir qu'on gagne plus sur les esprits de pro-

(27) *Lettre à M. Cabel*, Supérieur de la Mission à Sedan, Paris, 17 déc. 1659.

céder ainsi que de les solliciter d'entrer en nos sentiments et de vouloir l'emporter sur eux. »

La mentalité de Fénelon sur ce sujet est celle du bon Monsieur Vincent. Son but est d'apprendre aux personnes qu'il dirige à vouloir, alors même qu'il n'est plus là pour leur faire ses prescriptions. « On ne peut pas dire que vous soyez indocile, — écrit-il à une jeune fille sur le point d'entrer en religion (28) — car personne n'a jamais moins résisté que vous aux vérités les plus fortes, mais votre docilité n'a d'effet que quand on vous parle et vous retombez bientôt dans vos incertitudes. Voici une espèce de crise où il faut faire un vrai changement .Ne vous écoutez donc plus vous-mêmes et *marchez hardiment après les décisions* » L'Archevêque de Cambrai est donc de ceux qui se plaisent à rencontrer chez leurs dirigés de la virilité de caractère et qui souffrent quand ils ne trouvent à sa place qu'inertie et mollesse.

Le succès de la direction de conscience tient souvent à la façon douce, mesurée, j'allais écrire *respectueuse*, dont elle est faite

Les grands directeurs pourraient faire la réponse d'une des filles préférées de sainte Thérèse à un professeur de Salamanque qui lui demandait comment elle s'y prenait pour conduire si rapidement ses novices à la plus haute perfection (29) « Je me borne — disait-elle en souriant — à considérer et à suivre la conduite de Dieu dans la direction de chacune d'elles et je ne fais pas autre chose que d'éviter tout ce

(28) *Lettres spirituelles*, n° 25, sans date.
(29) Sandreau, *Les degrès de la vie spirituelle*, I. 380.

qui pourait ou obstruer, ou embarrasser, ou changer la *voie particulière par laquelle Dieu les mène.* »

Les maîtres dans l'art de la spiritualité modèlent leur action sur celle de la grâce, ennemie de toute dureté et de toute violence, de cette grâce divine, dont Jacques d'Autun (30) et François Bonal célèbrent en ces termes la suavité respectueuse de notre libre-arbitre (31) « La grâce a plus de complaisance que la nature ; comme elle est la sœur de l'amour, ou l'amour même, elle fait tout par douceur. Elle opère tout entière dans les moindres actions de la vie ou domestique ou populaire. Cette grâce est comme une lumière ou influence céleste, souple, pure et facile. Elle ne force rien, elle s'accommode à toutes sortes de matières. »

Comme l'action surnaturelle de l'Esprit-Saint qu'elle seconde de son mieux, la direction de saint François de Sales, par exemple, loin d'être impérieuse et tyrannique, est marquée au coin d'une ineffable douceur et d'une amicale tendresse. Son autorité ne rencontre guère d'opposition parce qu'elle gagne tous les cœurs à force de gracieuses prévenances. C'est en se faisant aimer par tous qu'elle se fait universellement accepter. Le maître est d'autant mieux obéi qu'il se double d'un ami compatissant et sûr. Comment ne pas suivre ses conseils, ne serait-ce pas fermer les yeux à la douce lumière de l'aube? Comment s'offenser de ses reproches? ils sont si délicatement suggérés, d'une langue si gra-

(30) *Les justes espérances*, I, 485.
(31) *Le chrétien*, III, 154

cieuse, puis toujours perdus et comme fondus au milieu de tant de bonnes et réconfortantes paroles.

Saint François de Sales, tout en s'occupant très activement de ses dirigés avec une sollicitude sans défaillance, n'entend pas favoriser le moins du monde leur paresse spirituelle. S'il leur indique la besogne à fournir, il n'agit pas à leur place, mais veut qu'ils agisent eux-mêmes. A eux d'étudier leur âme et d'en connaître les ressources à fond et d'une connaissance expérimentale « Par les passions de l'âme — écrit-il (32) — on reconnaît son état en les tâtant l'une après l'autre, d'autant que, comme un joueur de luth pinçant toutes les cordes, celles qu'il trouve dissonnantes, il les accorde en les tirant ou les lâchant, après avoir tâté l'amour, la haine, le désir, la crainte, l'espérance, la tristesse et la joie de notre âme, si nous les trouvons mal accordantes à l'air que nous voulons donner, qui est de la gloire de Dieu, nous pourrons les accorder, moyennant sa grâce et le conseil de notre père spirituel. »

Si l'Evêque de Genève traite ses dirigés avec tant de ménagements, s'il a grand soin de ne rien faire qui puisse compromettre le développement de leurs facultés intellectuelles ou porter atteinte à leur originalité propre, c'est parce qu'il a, comme l'ont eu d'ailleurs tous les saints, le souverain respect des âmes : le monde entier — écrit-il — ne vaut pas une âme. Sous l'empire d'un tel sentiment, François n'explorera si beau domaine qu'avec un tact et une prudence infinis. Comment ne pas craindre de dété-

(32) *Intr. à la vie dévote*, III, 351.

riorer un tel chef d'œuvre par une action trop humaine et trop personnelle?

Les directeurs ont un culte d'autant plus respectueux pour les âmes qu'ils les voient comme recouvertes et empourprées par le sang du Christ. Pour eux, respecter les âmes, c'est respecter en elles Dieu créateur, rédempteur, et sanctificateur.

CHAPITRE III

Pénétration psychologique des grands directeurs de conscience.

Est-il nécessaire d'en faire la remarque? Des connaisances étendues de psychologie sont souverainement utiles au directeur de conscience pour la guérison des maladies de l'âme, tout comme elles sont utiles au médecin pour le succès de la psychothérapie des troubles nerveux. Dans les cas difficiles, elles sont même indispensables.

Comment diagnostiquer une anomalie spirituelle sans connaître, pour ainsi dire, l'anatomie de l'âme humaine et le jeu normal de ses puissances? Les grands directeurs de conscience l'ont compris, et plusieurs ont laissé dans leurs écrits des preuves de pénétration psychologique. L'on peut affirmer de saint Bernard et de saint Augustin, de saint Ignace et de saint François de Sales, que personne, de leur temps et peut-être à aucune époque, n'a pénétré plus avant dans les mystères de notre âme.

Leur mérite est de ne pas s'être contentés d'être d'excellents théologiens pour approfondir les merveilles de la vie surnaturelle à la lumière de l'Ecriture et de la Tradition. Ce dont il faut leur être reconnaissant, c'est d'avoir doublé leur science spéculative d'un savoir expérimental et pratique, c'est d'avoir estimé qu'il est absolument impossible de suivre le travail de la grâce chez l'homme, et de le distinguer des manifestations d'ordre inférieur, sans connaître à fond non seulement notre âme, mais notre corps puisque tous deux sont substantiellement unis en une seule et même nature. Du moment que la grâce est pour notre âme l'élévation à un mode d'activité éminemment supérieur, il importe, dans la mesure possible, de ne rien ignorer du fonctionnement naturel de nos facultés intellectuelles.

Nous ne pouvons pas demander aux directeurs des temps passés de connaître les découvertes psychologiques qui sont une des gloires de notre époque. N'est-ce pas à leur honneur d'en avoir pressenti les principales? Ce chapitre en donnera des exemples.

Le premier fait à signaler ici est le rôle joué dans son ensemble par la direction de conscience chez les Catholiques. Grand au triple point de vue moral, économique et social, ce rôle n'est pas moins considérable dans le domaine si intéressant de la psychologie. La cause en est la variété merveilleuse des tendances et des formes de l'ascétisme chrétien (1).

(1) Voir Farges, *Les Phénomènes mystiques distingués de leurs contrefaçons humaines et diaboliques*, Paris, 1920, 19.

Loin de se présenter à nous uniforme et monotone, la direction spirituelle, suivant les temps et les lieux, offre les modalités les plus diverses. Chaque école mystique, et elles sont nombreuses, a sa manière propre d'agir sur l'âme afin d'un guérir les maux. Les Bénédictins, par exemple, s'adressent à l'esprit par l'intermédiaire des sens extérieurs, aussi préconisent-ils surtout les cérémonies liturgiques, dont l'ordre et la beauté charment l'œil et l'oreille. En revanche, les disciples du séraphique François dAssise s'appliquent à conquérir l'homme par sa vie affective.

Très différents d'allure et de caractère, les fils de saint Dominique se déclarent partisans d'une piété dogmatique, par leur action directe sur l'intelligence. L'école de saint Jean-de-la-Croix et de sainte Thérèse, comme celle de saint François de Sales, mais avec une note originale, se recommande à notre attention par la clairvoyance et la profondeur de l'analyse psychologique. Les tenants de ces deux écoles jugent que l'un des merveilleux moyens de nous déterminer à soigner notre âme est de nous la faire connaître davantage, de nous en révéler les secrètes énergies, de nous en entrouvrir les abîmes insondables.

En psychothérapie, les médecins cherchent, eux aussi, à rendre leurs malades de plus en plus conscients du traitement auquel ils les soumettent. Rien de plus éloigné du charlatanisme qu'une telle pratique, et rien de plus rassurant pour celui qui en est l'objet.

Utilisant toutes les tactiques précédentes, saint

Ignace et les Jésuites, héritiers de son incomparable stratégie, s'adressent tout ensemble et d'une façon méthodique aux facultés extérieures et intérieures de l'homme, à ses cinq sens, à son imagination et à sa mémoire, comme à son cœur, à sa raison et à sa volonté. Puisque le génie d'Ignace de Loyola a synthétisé toutes les méthodes d'ascétisme en la sienne, il faut admirer avant toute autre, la psychologie de sa direction de conscience. En dehors des Ecritures, aucun ouvrage n'est mieux adapté aux besoins spirituels de l'homme que le petit livre des *Exercices* du retraitant de Manrèse : « Les Exercices — écrit Holl (2) — sont bien un dressage spirituel, mais où les multiples prescriptions et la contrainte imposée au retraitant aboutissent à fortifier la volonté, à lui donner tout ensemble élasticité et résistance, à la rendre capable de dominer ses impressions et ses imaginations. Bien loin de déprimer l'esprit et d'amoindrir la personnalité, elles accroissent la liberté et la force morale. » Exprimant une pensée en connexion avec la précédente, Henri Brémond écrit dans son Histoire littéraire du sentiment religieux en France (3) : « Les retraites sont une des gloires de la Compagnie de Jésus. Par un contraste singulier, l'ordre, qui a le plus travaillé à la centralisation des forces catholiques, aura de même très activement développé cet individualisme religieux qui est un des traits caractéristiques du catholicisme

(2) K. Holl. *Die geistlichem Nebungen des I. Von L. Tübingen*, 1905, 8°, cité par d'Alès, *Dictionnaire apologétique de la Foi cath.*, art. *Jésuites*.

(3) H. Brémond, *Hist. littéraire du sentiment religieux en France*, V, 139.

moderne, comme aussi bien de tout progrès intérieur. »

Le but de saint Ignace, homme de caractère s'il en fut, est exactement celui que poursuit la psychotérapie actuelle dans le traitement des psychonévroses, c'est la *maîtrise de soi* par le fonctionnement normal de la volonté raisonnable et libre. Dès le titre de l'ouvrage, le lecteur en est instruit : *Exercices spirituels pour que l'homme triomphe de lui-même et règle sa vie sans se déterminer par aucune affection déréglée.* Rien de plus clair, c'est bien la rééducation de la volonté par le contrôle du conscient sur l'inconscient, c'est-à-dire la possession de soi obtenue par la main-mise de la raison sur les forces sensitives, imaginatives et affectives de notre nature. Et ce qui n'est pas moins admirable c'est que, d'un bout à l'autre de l'ouvrage, tout converge vers ce but, tout tend à rendre le retraitant de plus en plus conscient de sa vie intérieure et extérieure afin de lui permettre de disposer librement de lui-même. Bien loin d'être — comme le prétend Michelet — un manuel d'hallucination spontanée qui n'aboutit qu'à former des rêveurs, les *Exercices* font constamment appel à la réflexion et à la volonté. Il n'est pas une ligne qui ne pousse à l'action consciente et libre. Ce n'est pas un livre de paresseux ni de visionnaire, mais de réaliste et de lutteur. « Bien loin de tout orienter vers l'imagination, Ignace, — écrit Alexandre Brou — au début de chaque méditation, endigue cette faculté envahissante et capricieuse par ce qu'il appelle « la composition de lieu ». Il l'exploite aussi, car, toute dan-

gereuse qu'elle soit, cette faculté est une force qu'il ne faut pas laisser perdre. C'est ainsi qu'il amène l'imagination à travailler au perfectionnement surnaturel de l'homme par le moyen des *applications des sens*. Tout dans ce petit manuel de la vie parfaite, et même la sensibilité et l'imagination, contribue à raffermir le vouloir et la résolution, en attaquant la mauvaise nature et les affections déréglées. »

Le retraitant de Manrèse fait la part si belle à la raison et au libre-arbitre que des catholiques lui ont reproché de n'avoir pas tenu suffisamment compte du cœur et des élans de l'âme. S'il est un reproche injustifié, c'est bien celui-là. Exercer l'activité des sens, y compris le goût, l'odorat et le toucher, mettre en mouvement l'imagination, rappeler par le travail de la mémoire le passé intime et personnel, comme Ignace excelle à le faire, n'est-ce pas provoquer nécessairement toutes sortes de sentiments par le retentissement fatal de notre vie sensitive et imaginative dans notre vie affective? Ajoutons qu'il n'est pas de sujets plus chargés d'émotion pour des Chrétiens que les mystères de la Vie du Christ, principalement ceux de la voie douloureuse et du Calvaire. Quoi, l'auteur des *Exercices* fait l'impossible pour placer Jésus sous vos yeux, pour vous mettre à même de le suivre à travers les phases de son existence terrestre, d'entendre ses paroles de vos oreilles, de vous jeter à ses pieds, de presser ses mains dans les vôtres, de baiser de vos lèvres la trace sanglante de ses pas, et vous l'accuserez de négliger de donner au cœur le rôle qui lui convient?

D'ailleurs, sous la plume de saint Ignace, le mot *volonté* n'a pas le sens restreint qu'il a depuis le dix-septième siècle. Au lieu de s'appliquer aux seuls actes de détermination, ce terme est synonyme *d'appétit* intellectuel ou de cette belle faculté que possède l'homme de se porter au bien proposé par l'intelligence comme convenable et par conséquent délectable.

Enfin est-ce la conduite de quelqu'un qui méconnaît l'importance des dispositions du cœur que de faire la recommandation suivante : « Si celui qui donne les *exercices* — écrit le fondateur de la Compagnie de Jésus (4) — voit celui qui les reçoit triste et tenté, qu'il ne se montre à son égard ni dur, ni âpre, mais doux et suave, renouvelant son courage et ses forces, lui découvrant les ruses du démon et l'aidant à se préparer à la condition future. » Ignace n'a-t-il pas écrit (5) « Ce n'est pas l'abondance du savoir qui rassasie l'âme et la satisfait, c'est le *sentiment et le goût intérieur* des vérités qu'elle médite. » L'un des meilleurs directeurs d'entre les Jésuites, confesseur d'Henri IV, s'inspire de cette pensée dans son action sur les âmes. « Fénelon a l'air d'isoler l'amour pur de la piété commune, — écrit Henri Brémond au sujet du Père Coton — il y mêle un je ne sais quoi de volontaire, de tendu et de compliqué. Quelle spontanéité, au contraire, quelle aisance, quelle familiarité avec le sublime dans le Traité de saint François de Sales et dans les *Sermons du Père Coton*.

(4) *Exercices religieux*, 7e annotation.
(5) *Ib.*, 2e annotation.

En dehors de tout ce qui vient d'être observé, l'auteur des *Exercices* donne maintes preuves de son sens psychologique (6). Et tout d'abord la liberté qu'il laisse au retraitant d'adapter les divers procédés de méditation à son caractère, à ses besoins particuliers et à ses goûts personnels, l'invitation qu'il lui fait de méditer à son gré : debout, assis, agenouillé, couché, en pleine lumière ou dans les ténèbres.

N'est-ce pas d'un psychologue avisé que d'interdire au retraitant, dans les moments de grande ferveur, et même durant le cours des *exercices*, de faire des vœux parce qu'ils seraient irréfléchis et indiscrets? N'est-ce pas d'une prudence remarquable que de lui défendre de résoudre en ces circonstances le grave problème de sa vocation?

Voici le jugement de Joly sur la direction de conscience pratiquée par les Jésuites (7) : « Les fils de saint Ignace offrent à l'immense majorité des fidèles d'instruction moyenne une méthode de piété claire, pratique, raisonnée, une série d'exercices engageant l'âme tout entière et faisant servir toutes ses facultés maintenues ou remises en équilibre... La méthode chère aux Jésuites, celle dont la théorie leur est aussi familière que la pratique, c'est la méditation active, discursive, cherchant prudemment ses points d'appui. Au lieu d'enchaîner l'âme à des règles méticuleuses, Ignace veut que l'âme se tienne tranquille, pacifiée, prête à subir l'action de Dieu. Toute méditation où l'entendement travaille

(6) *Ib.*, 14 et 15e annotation.
(7) Joly, *Sainte Thérèse*, 214.

fatigue le corps. Il en est qui sont dans l'ordre et qui reposent. Elles apaisent l'entendement, ne fatiguent pas les parties inférieures de l'âme et se font sans tension extérieure, ni intérieure. »

Rien de surprenant que l'étude assidue des *Exercices* ait suscité dans la Compagnie de Jésus une pléïade d'auteurs ascétiques et de directeurs spirituels, tels que Saint-Jure, Surin, Coton, Caussin, Hayneufve, Suffren, Le Gaudier, Nieremberg, Rodriguez, Dupont, Bellecius, Judde, Bourdaloue, Ravignan, La Colombière, Nouet, Grou, Caussade, Chaignon, Meschler...

Comme l'écrit Henri Brémond (8) « la littérature mystique des Jésuites (et il faut en dire autant de leur direction spirituelle) fuit l'outrance, adore le raisonnable, le sensé, le positif. Trop de sublime lui fait peur. Quelle sagesse, quel équilibre, quelle force calme chez les Pères Crasset et Fellon et souvent chez Surin lui-même. » Encore Brémond ne montre-t-il là qu'un des côtés de cette influence considérable d'Ignace et de son école.

***

Dans l'impossibilité morale d'étudier séparément les grands directeurs de conscience , il est bon d'indiquer les principaux caractères de leur direction au point de vue psychologique. Comme le lecteur pourra s'en convaincre, par la lecture des chapitres sur l'acte conscient et la volonté, l'un des traits de cette direction, et même le plus accusé de tous, est de développer la conscience et la maîtrise de soi,

(8) H. Brémont, *op. cit.*

et par là de favoriser, en la disciplinant, l'activité humaine.

La science psychologique des maîtres spirituels repose sur des bases réelles et solides. Loin d'être une construction imaginative, elle est fondée sur l'expérience des hommes, une expérience attentive et sans cesse renouvelée : aussi son mérite, et non le moindre est de répondre à la réalité des choses. Notre nature n'est ni déformée, ni amoindrie, mais étudiée dans les deux facteurs si différents qui la composent. Sous prétexte de s'occuper exclusivement de faits d'ordre moral et religieux, le directeur va-t-il dédaigner le corps et le tenir pour quantité négligeable? Mais c'est précisément parce qu'il s'intéresse passionnément à l'âme qu'il interroge à son sujet ce corps dont elle est la forme substantielle et le principe vital. La doctrine d'Aristote et de saint Thomas sur le *composé humain* n'a pas été sans influence sur cette manière de voir. C'est une des caractéristiques de la direction de conscience de tenir compte des conditions physiologiques où se trouvent les dirigés, d'estimer que ni le tempérament, ni le sexe, ni l'âge, ni l'état de santé ne sont sans influence sur le moral. Tout en admettant le libre arbitre et la responsabilité qui en découle, les directeurs constatent, dans des actes parfaitement libres en apparence, une part plus ou moins grande de déterminisme.

Bossuet reconnaît en ces termes l'action du tempérament sur notre conduite (9) : « La source de

(9) *Lettre à la Sœur Cornuau*, Paris, jeudi, 1698.

toutes les langueurs et de toutes les maladies de nos âmes est l'humeur particulière de chacun de nous. C'est par cette humeur que nous agissons presque en toutes choses ; nous ne songeons qu'à la satisfaire et rien n'est plus rare que de ne point suivre son humeur : elle se mêle presque dans toutes nos meilleures actions, et c'est ce qui les gâte souvent, ou les rend toutes languissantes. Cette humeur est la cause de toutes nos maladies spirituelles et de toutes nos chutes. Tout ce qui la contrarie nous choque, tout ce qui la retient et la met à la gêne nous déplaît et nous trouble. »

Le devoir du directeur est donc de diriger chacun suivant son tempérament. « Les naturels tendres et sensibles — observe le Père de Vernon (10) — ont besoin d'une conduite bien solide, si on ne les veut ruiner et perdre par une trop longue attention à leurs plaintes . » Saint Vincent de Paul n'oublie jamais ce sage principe. « Je crois bien — écrit-il à un des prêtres (11) — que la vie sédentaire vous est nuisible ; cela vient d'un sang chaud et d'un esprit vif qui se modèrent avec l'âge, et non par le changement de demeure, car on porte partout son tempérament, et cette chaleur et vivacité sont des sources d'ennui et d'inquiétudes. Il y a des personnes qui se contentent de toutes choses, et il y en a d'autres qui ne se contentent quasi de rien : celles-ci ont besoin de patience pour se supporter elles-mêmes. »

(10) *Conduite chrétienne et religieuse selon les sentiments de la V. M. Marguerite* par P-J-M. de Vernon, Paris, 1691, 2e éd. 18, cité par H. Brémond, *op. cit.*, II, 348

(11) *Lettre à un prêtre de la Mission au Mans*, 27 mars 1650.

Qu'objecter à une telle lettre? le fils spirituel ne peut prétexter qu'il est incompris.

Voici les avis donnés par Monsieur Vincent à l'un de ses jeunes prêtres, M. Escart, de nature dure et portée aux extrêmes (12) : « Il est facile de passer du défaut à l'excès des vertus, de juste de devenir rigoureux, et de zélé inconsidéré. L'on dit que le bon vin devient facilement du vinaigre, et que la santé au souverain degré marque une prochaine maladie. Il est vrai que le zèle est l'âme des vertus, mais certes, Monsieur, il faut qu'il soit selon la science, dit saint Paul. Cela s'entend selon la science expérimentale, pour l'ordinaire leur zèle va à l'excès, notamment en ceux qui ont de l'âpreté naturelle. Il faut se défier de la plupart des mouvements et des saillies de notre esprit, tandis que l'on est jeune et de cette complexion. »

Le saint écrit ces lignes à un Chartreux (13), lui aussi d'un naturel difficile : « C'est une maxime que l'esprit de Notre-Seigneur agit doucement et suavement, et celui de la nature et de l'esprit malin agit, au contraire, âprement et aigrement : or il paraît, par tout ce que vous me dites, que vos allures sont âpres et aigres et qu'elles vous font tenir tenacement à vos sentiments contre ceux de vos supérieurs. Votre complexion naturelle vous porte à cela. » Par ces derniers mots, Vincent montre à son correspondant combien sa faute est excusable après l'avoir discrètement invité à pratiquer la douceur chrétienne.

(12) *Lettre à M. Escart, prêtre de la Mission à Annecy*, 25 juillet 1640.
(13) *Lettre à un Père Chartreux*, 1653.

J'aime cette recommandation du bon Monsieur Vincent à un supérieur de la Mission au sujet d'un frère convers naturellement paresseux (14) : « Je vous supplie de l'encourager à ce qu'il résiste au démon de la fainéantise, et cela par voie de douceur et de persuasion. Les esprits malades ont besoin d'être plus délicatement et charitablement choyés que ceux qui le sont de corps. »

L'expérimenté directeur comprend qu'il est difficile de lutter contre des tendances dans lesquelles le corps a autant et plus de part que l'âme. Il l'avoue dans une lettre adressée à Mme de Chantal (15) : « J'ai écrit amplement à M. Escart, j'espère qu'il a reçu ma lettre et qu'elle aura fait effet sur son esprit, si ce n'est que la tentation n'ait fait de trop fortes impressions en son imagination. ». Quelques lignes plus bas, le Saint déclare désespérer d'un changement d'humeur chez M. Duhamel parce que ce prêtre de la mission a l'esprit naturellement inquiet et qu'il n'aura jamais de repos en quelque condition qu'il se trouve.

Vincent de Paul, dans ses conseils (16), est toujours attentif à notre faiblesse physique : aussi tient-il pour « très important d'agir doucement dans l'oraison pour ne pas accabler son esprit par une application trop violente et par trop de subtilité. »

Semblable recommandation se rencontre sous la plume de sainte Thérèse qui a dirigé tant d'âmes dans les voies de la perfection (17) : « Très souvent,

(14) *Lettre à M. Portail*, Paris, 15 août 1636.
(15) *Lettre à Mme de Chantal*, Paris, 26 août 1640.
(16) *Maximes, conseils et avis sur l'oraison.*
(17) *Vie*, XI. Cf. Poulain, *Des Grâces d'oraison*, X, 145.

— observe la Sainte — l'impossibilité de méditer ne vient que de l'indisposition du corps. Plus on veut alors forcer l'âme, plus le mal s'aggrave et se prolonge. C'est pourquoi il est besoin de discernement pour connaître quand l'inaptitude à méditer provient de cette cause, car on ne doit pas accabler la pauvre âme. Il est des œuvres extérieures de charité auxquelles elle peut s'occuper ; n'est-elle même pas capable de cela, alors qu'elle serve le corps pour l'amour de Dieu, afin que le corps puisse la servir à son tour. »

Le Père Yvan se préoccupe, dans l'intérêt général de la Religion, des suites fâcheuses qu'entraînent trop souvent, chez les imaginatifs et les névrosés, des mortifications excessives. Avec son humour ordinaire, il écrit (18). « Les personnes qui tout-à-coup pleurent, lamentent leurs péchés et qui veulent tant faire de pénitences, et qui toujours se veulent confesser, jeûner, toujours demeurer à l'Eglise, aller en dévotions, en pélerinages, et qui disent qu'elles ont été très malheureuses, et qu'on ne peut les apaiser, telles personnes sont malades, deviennent folles, et puis diront que la dévotion a fait cela : ou bien cela passera et elles retourneront à leurs péchés. »

Nul directeur spirituel n'a mieux connu le tempérament de ses dirigés que François de Sales. Il nous a laissé de vrais portraits, tel celui-ci communiqué par lettre à Mme de Chantal (19) : « Notre pauvre madame du Puits d'Orbe aurait grand besoin d'être

(18) *Premier recueil*, 118, cité par H. Brémond, *La Provence mystique au* XVII*e siècle*, 164

(19) *Lettre à Mme de Chantal*, XVI, 265.

assistée, car elle est si bonne et si cordiale que rien plus, mais si mélancolique, si douillette et si délicate de courage que rien plus. J'aime tendrement cette âme, jamais je ne la veux ni puis abandonner, je dis quoi qu'elle fît, mais je n'ose pas la presser de loin, car c'est un esprit qui ne peut être conduit qu'avec amour et confiance, confiance toujours nourrie de nouvelles et continuelles démonstrations d'affection, ce qui ne se peut faire de loin. »

Pour être plus condensé, le portrait de sœur Françoise-Marguerite n'en est peut-être que plus vivant (20) : « C'est une bonne femme , sage, constante et véritable servante de Notre-Seigneur, un peu sèche et froide de visage, mais bonne de cœur, courte en paroles, mais moelleuse. Nous ne faisons guère de préfaces, elle et moi, ni d'appendice non plus. » Ce *courte en paroles, mais moelleuse*, n'est-ce pas délicieux?

Voici madame de Châtel peinte en un dyptique, sur les parties duquel sont fidèlement reproduites les oppositions de cette intéressante nature (21) : « Vous dites bien en vérité : ce sont deux femmes que vous avez en vous. L'une est une certaine Péronne, laquelle, comme fut jadis saint Pierre, son parrain, est un peu tendre, ressentante et dépiterait volontiers avec chagrin quand on la touche. C'est cette Péronne qui est fille d'Eve et qui, par conséquent, est de mauvaise humeur. L'autre, c'est une certaine Péronne-Marie qui a une très bonne volonté d'être toute à Dieu, et pour être toute à Dieu, d'être tout

(20) *Ib.*, XIX, 264.
(21) *Lettre à Mme de Chastel*, XVI, 242-243.

simplement humble et humblement douce envers tous les prochains. Et ces deux filles se battent, et celle qui ne vaut rien est si mauvaise que quelquefois la bonne a bien à faire à s'en défendre. »

« Ma pauvre chère Péronne-Marie, cette mauvaise-là n'est pas plus brave que vous, mais elle est plus afficheuse, perverse, surprenante et opiniâtre, et quand vous allez pleurer, elle est bien aise, parce que c'est toujours autant de temps perdu, et elle se contente de vous faire perdre le temps quand elle ne vous peut pas faire perdre l'éternité. Armez-vous de la patience que vous devez avoir avec vous-même. »

Le portrait que François trace d'Angélique Arnaud ne manque ni de vérité, ni d'originalité. Il est présenté par le Saint dans un cadre gracieux propre à le faire juger bon par l'intéressée elle-même (22) . « Je ne laisse pas d'avoir une très parfaite confiance que la fille que je vous ai tant recommandée, et qu'en vérité j'aime comme mon âme propre, réussisse une grande servante de Dieu, car elle ne fait point de faute à dessein. Sa promptitude naturelle est la cause de tout son mal, car elle anime sa vivacité, et sa vivacité anime sa promptitude. Partant, vous lui direz de ma part que son soin principal soit à tenir son esprit dans la modestie, douceur et tranquillité, et pour cela, que même elle allentisse toutes ses actions extérieures : son port, son pas, sa contenance, ses mains, et s'il lui plaît, encore un peu sa langue. » Dans d'autres lettres, le Saint ajoute

(22) *Lettre à Mme Angélique Arnaud*, XIX, 195-196.

quelques traits à cette peinture (23) : « Animez continuellement votre courage d'humilité, et votre humilité, c'est-à-dire votre misère et le désir d'être humble, animez-les de confiance en Dieu, en sorte que votre courage soit humble et votre humilité, c'est-à-dire votre misère et le désir d'être humble, animez-les de confiance en Dieu, en sorte que votre courage soit humble et votre humilité courageuse. Parsemez toutes les pièces de votre conversation, tant intérieure qu'extérieure, de sincérité, douceur et allégresse. Et s'il est possible, soyez égale en humeur. » François souligne aussi « une grande activité naturelle qui lui fait sentir une grande vicissitude de saillies (24). « O ma fille — écrit-il — ne croyez pas que l'œuvre que nous avons entrepris de faire en vous puisse être sitôt faite. » Quel est l'obstacle principal au succès d'un si important ouvrage? L'avisé directeur l'explique ainsi à Angélique Arnaud (25) : « Je vois clairement cette fourmilière d'inclinations que *l'amour-propre* — c'est lui le grand coupable — nourrit et jette sur votre cœur, et sçais fort bien que la condition de votre esprit subtil, délicat et fertile contribue quelque chose à cela — comme la part d'irresponsabilité est toujours notée. — Voyez-vous, ces inclinations d'orgueil, de vanité, d'amour-propre se mêlent par tout et fourrent insensiblement et sensiblement leurs sentiments presque en toutes nos actions, mais pour cela ne sont pas les motifs de nos actes. Une seule chose, ai-je à vous dire sur ce

(23) XVIII, 389.
(24) XIX, 74-75.
(25) XIX, 51-52.

que vous fomentez votre orgueil par des affectations en discours, en lettres. En discours, certes, quelquefois l'affectation passe si insensiblement qu'on ne s'en aperçoit presque pas, mais si pourtant on s'en aperçoit, il faut soudain changer de style. Mais en lettres, à la vérité, cela est un peu, disons beaucoup insupportable, car on voit mieux ce que l'on fait, et si on s'aperçoit d'une notable affectation, il faut punir la main qui l'a écrite, lui faisant écrire une autre lettre d'autre façon. Au reste, je ne doute point que parmi cette si grande quantité de tours et de retours de cœur, il ne se glisse quelques fautes vénielles. »

Reste enfin ce dernier trait qui achève de faire vivre sous nos yeux Angélique Arnaud (26) : « Dormez bien, petit à petit vous reviendrez aux six heures, puisque vous le désirez. Manger peu, travailler beaucoup, avoir beaucoup de tracas d'esprit et refuser de dormir au corps, c'est vouloir tirer beaucoup de service d'un cheval qui est efflanqué, et sans le faire repaître. » C'est un portrait finement peint et d'une ressemblance admirable !

François de Sales excelle à peindre les saillies du naturel un peu trop vif et ardent de Mme de La Fléchère et la pointe de son esprit subtil qu'il faudrait émousser avec un bon marteau (27). Son pinceau n'est pas moins habile quand il s'agit de la sensibilité trop délicate, trop impresionnable de la sœur Favre, qui l'incline à la tristesse (28).

La physionomie de la présidente Le Blanc de Mions

(26) XIX, 16.
(27) *Lettre à Mme de la Fléchère*, XVI, 68.
(28) *Lettre à la Sœur Favre*, XV, 179.

n'est-elle pas prise sur le vif dans cette lettre à Mme de Chantal? (29) : « Nous vînmes dont à Saint-Prix avec la bonne Mme la Présidente qui m'ouvrit son cœur fort franchement. C'est un bon cœur, en vérité, et auquel je souhaite beaucoup de vrai prospérité. Elle a grand besoin d'être assistée et appuyée bien doucement pour la multitude des travaux que la vivacité de son esprit lui donne, qui ne cesse guère de lui fournir des motifs pour aggrandir son mal. Je vous écrirai un petit billet à part afin qu'elle le voit, ayant bien du désir qu'elle sache que je la chéris et estime pour la plus grande gloire de Dieu. » Quelle finesse d'observation dans ce *petit billet à part !*

Malgré son immense et surnaturelle tendresse pour sainte Jeanne de Chantal, François n'ignore rien de ses qualités et de ses défauts. Avec son coup d'œil d'une sûreté à toute épreuve, il démêle vite ce qui chez elle est l'effet de la volonté ou de la nature. Tantôt avec gravité, tantôt avec enjouement, selon les circonstances, il lui signale les périls de son imagination toujours en travail, de sa générosité bouillonnante et de sa suractivité physique, en un mot de son naturel excessif en tout. Il ne lui cache pas, non plus, sa jalousie et son opiniâtreté natives, tout en s'inclinant devant sa force de caractère qui lui fait dire qu'il n'a jamais rencontré d'âme plus virile : « Gardez-vous — lui écrit-il (30) — des fortes applications de l'entendement, puisqu'elles vous nuisent, non seulement au reste, mais à l'oraison même. Pour Dieu, ne parlez pas beaucoup, soulagez-vous et vous

(29) *Lettre à Mme de Chantal*, XVII, 22-23.
(30) XV, 321.

tenez un peu tranquille tant d'esprit que de corps. Travaillez, mais tout bellement, tout doucement, tranquillement... Ne vous opiniâtrez pas à vous tenir à genoux, car il suffira bien d'être assise (31). Il ne faut pas accabler l'esprit à force de travailler le corps, saint François le disait à ses disciples. Je fais cela, il est vrai, mais c'est par vive force : autrement je dors fort bien ce qui m'est nécessaire. La lettre suivante vous fut écrite à la minuit, mais il y avait longtemps que je n'avais tant veillé. Il ne faut pas, pour peu de chose se détraquer comme cela, *notamment les femmes*, car après on ne vaut rien tout le long du jour (32). »

Les lignes suivantes contre l'indépendance d'esprit ne manquent pas d'une certaine énergie (33) : « Courez dedans les barrières, puisqu'on les a mises, vous ne laisserez pas d'emporter la bague, et plus sûrement. Ne vous efforcez point, ne vous mettez point en peine vous-même puisque vous me parlez comme : après les pluies, le beau temps. Ne soyez pas si jalouse de votre esprit. Eh bien, sur des nouvelles scabreuses, il ressent du trouble. Ce n'est pas grande merveille qu'un esprit d'une pauvre veuve soit faible et misérable. Mais que voudriez-vous qu'il fût? »

François revient souvent sur cet entêtement qu'il juge néfaste à l'avancement spirituel de sa grande et chère fille (34) : « Vous avec eu — lui écrit-il — votre esprit tout entortillé ces deux ou trois premiers

(31) XV, 27.
(32) XIII, 367.
(33) XV, 81-82.
(34) XV, 367-368.

jours du carême. Tout cela ne m'étonne nullement, car vous avez un esprit si douillet et jaloux de ce que vous avez en résolution que tout ce qui le touche à biais contraire vous est si sensible que rien plus, et je vous ai dit mille fois qu'il ne faut pas, ma chère Fille, aller si pointilleusement en notre besogne. Je voudrais que vous eussiez la peau du cœur un peu plus dure. » Par ces derniers mots, l'excellent directeur reconnaît la part immense du sentiment dans les convictions féminines. Il combat aussi chez sa dirigée cette suggestibilité commune aux femmes en lui recommandant de n'être ni triste, ni inquiète lors des suggestions contre la foi (35).

Convaincu qu'il est dangereux, d'aller à l'encontre de son caractère et de ses penchants, François veut qu'au lieu de les combattre, on les utilise en leur assignant des fins humainement et divinement bonnes. « Ce n'est pas — écrit-il à la Présidente Brûlard (36) — le propre des roses d'être blanches, ce me semble, car les vermeilles sont plus belles et de meilleure odeur, c'est néanmoins le propre du lis. Soyons ce que nous sommes et soyons-le bien pour faire honneur au Maître-Ouvrier. On se moqua du peintre qui, voulant peindre un cheval, fit un taureau excellemment bien fait. Soyons ce que Dieu veut, pourvu que nous soyons siens. »

C'est d'un psychologue qui tient compte de l'influence du physique sur le moral que de pousser quelqu'un à se corriger de sa suractivité d'esprit par la lenteur voulue de ses gestes et mouvements exté-

(35) XV, 152.
(36) *Letre à Mme de Brulart*, XIII, 53-54.

rieurs. « Vous me dites — écrit François à la Présidente Le Blanc de Mions (37) — que vous avez fait peu d'oraison pendant que vous avez été chez vous, votre esprit étant si actif et mouvant qu'il ne se peut arrêter, je vous dis qu'il faut pourtant l'arrêter et ralentir petit à petit ses mouvements afin qu'il fasse ses œuvres doucement et tranquillement, selon les occurences. Et ne vous imaginez pas que la douceur et tranquillité empêche la promptitude et l'œuvre, car, au contraire, elle la fait plus heureusement réussir. Or ceci se peut faire en cette sorte. Par exemple : vous avez besoin de manger, selon la misère de cette vie, il faut que vous vous asseyez tout bellement et que vous demeuriez assise jusqu'à ce vous ayez honnêtement réfectionné votre corps. Voulez-vous vous coucher, dépouillez-vous tranquillement. Vous vous devez lever, faites-le paisiblement, sans mouvement déréglé, sans crier et presser celles qui vous servent. Et qu'en cela vous alliez trompant votre naturel et le réduisant petit à petit à la sainte modération. »

François exhorte à tenir compte des forces physiques dans le gouvernement de soi-même et des autres. « L'on m'a averti — écrit-il à la sœur de Bréchard (38) — que vous vous accablez de peine, que vous ne vous dévêtez point plusieurs nuits de suite, que vous faites les services plus pénibles de l'infirmerie et puis retournez promptement soutenir le chant du chœur. Je ne veux point que vous soyez si brave, car, voyez-vous, que me dirait notre mère

(37) *Lettre à Mme Le Blanc de Mions*, XVII, 369.
(38) *Lettre à Mme de Bréchard*, XV, 112.

si en son absence il arrivait quelque mal à cette très aimée Jeanne-Charlotte? Certes, à son arrivée, je courrais fortune d'être blâmé comme un père peu vigilant sur sa très chère fille. Croyez le pauvre père . prenez du repos et du repos suffisamment, laissez amoureusement de travail aux autres et ne désirez pas emporter toutes les couronnes, le cher prochain sera tout aise d'en avoir quelques-unes. L'ardeur du saint amour qui vous pousse à vouloir tout faire, vous doit retenir et laisser faire aux autres quelque chose pour leur consolation. »

S'il ne faut pas être trop exigeant pour soi, à plus forte raison ne faut-il pas l'être pour les autres. Telle est la recommandation adressée par le Saint à l'abbesse de Montmartre, Mme de Beauvilliers (39). Après avoir rappelé à sa correspondante combien la porte de la perfection est étroite et malaisée à passer, il l'invite à prendre la peine de conduire par icelle toutes les Sœurs l'une après l'autre, « car de les y vouloir faire passer à la foule et en presse, je ne pense pas qu'il se puisse bien faire. Les unes ne vont pas si vite que les autres. Il faut avoir égard aux vieilles : elles ne peuvent s'accoutumer si aisément, elles ne sont pas souples, car les nerfs de leurs esprits, comme ceux de leurs corps, ont déjà fait contraction. Le soin, que vous devez apporter à ce saint ouvrage, doit être un soin doux, gracieux compatissant, simple et débonnaire. Votre âge et, ce me semble, votre propre complexion le requiert, car la rigueur n'est pas séante aux jeunes. »

« Quand vous rencontrerez des difficultés, — écrit

(39) *Lettre à Mme de Beauvilliers*, XII, 173.

François à une autre supérieure (40) — ne vous essayez pas de les rompre, mais gauchissez dextrement et pliez, avec la douceur et le temps, si toutes (les religieuses) ne se disposent pas, ayez patience et avancez le plus que vous pourrez avec les autres. Ne témoignez pas de vouloir vaincre, excusez en l'une son incommodité, en l'autre son âge. » Le fondateur de la Visitation exhorte sa fille de Bréchard à supporter la faiblesse de certaines Sœurs, à ne pas prendre en aversion les compagnes d'air maussade parce qu'elles peuvent être très agréables aux yeux de Dieu, tout en ne l'étant pas au regard des hommes (41). La beauté, la bonne grâce, le bien-parler — observe judicieusement François (42) — donnent souvent de grands attraits aux personnes qui suivent encore leurs inclinations naturelles.

L'avertissement donné à la Mère de Monthoux n'est pas moins sage (43) : « Non seulement l'expérience, mais la raison, nous apprend que les filles si jeunes, étant réduites sous la discipline d'un monastère, qui est ordinairement trop disproportionnée à leur enfance, elles la haïssent et prennent à contre-cœur. »

Condescendant aux misères humaines des religieuses, notre Saint l'est évidemment à la faiblesse des personnes du monde. Une jeune fille désire-t-elle se marier, les parents ne doivent avoir aucun scrupule de la mener au bal. Le devoir est même de l'y conduire souvent si son naturel est vif et ardent,

(40) XII, 339.
(41) *Lettre à Mme de Bréchard*, XV, 105.
(42) XVII, 260.
(43) *Lettre à Mme de Monthoux*, XIX, 375

comme celui de mademoiselle Brulart (44). Si le Saint s'exprime en termes qui peuvent paraître excessifs, c'est pour vaincre les hésitations de sa timorée correspondante.

N'est-ce pas aussi d'un bon psychologue que de prescrire à ses dirigés le soin de leur santé physique. Il ne faut pas que le souci de l'âme fasse oublier le corps. Avec quelle insistance il recommande l'obéissance aux médecins. « Quand ils vous défendront quelque exercice, ou de jeûne, ou d'oraison mentale, vocale, ou même l'office, — écrit-il à Mme Bourgeois (45), — je vous prie tant que je le puis, et par le respect et l'amour que vous me voulez porter, d'être fort obéissante, car Dieu l'a ainsi ordonné. Quand vous serez guérie et bien fortifiée, reprenez tout bellement votre chemin et vous verrez que nous irons bien loin, Dieu aidant, car nous irons où le monde ne peut atteindre, hors ses limites et confins. »

En une autre circonstance, le Saint écrit à cette même correspondante (46) : « Il faut finir en vous recommandant le soin de votre santé avec la *joie intérieure* et la récréation extérieure qui vous serviront pour un entier rétablissement. Faites-le, sinon pour vous, pour le moins en considération de ceux qui la souhaitent entière et parfaite. Je suis de ceux-là, et vous le croyez, n'est-ce pas? Ma chère Sœur, il faut bien le faire, et m'aimer absolument, presque sans réserve. » La réciprocité d'influence

(44) *Lettre à la Présidente Brulard*, XIV, 279.
(45) *Lettre à Mme Bourgeois*, XIII,, 32.
(46) XV. 8 et 9.

entre le corps et l'âme ne peut être mieux affirmée. Voilà bien aussi de la psychothérapie, et de la meilleure. Ces lignes, certes, ne sont pas pour déplaire aux médecins.

François donne tort à Mme de Mieudry de faire abstinence puisqu'une nourriture fortifiante lui est ordonnée (47), ainsi qu'à Mme de La Croix d'Autherive qui n'ose rompre le jeûne contre l'avis de son médecin (48).

Bon pour tous, notre Saint l'est davantage encore pour les malades : « Bonjour, ma chère Mère mienne — écrit-il à Mme de Chantal (49) — Le bonjour à nos filles toutes, et aux malades *à part*, y comprenant la grande chère fille, pâle au visage, mais, comme je l'espère, vermeille de cœur en l'amour céleste. » Il prêche en ces termes la bonté pour la souffrance à l'abbesse du Puits-d'Orbe, Mme Bourgeois (50) : « Quand vos Sœurs seront malades, soyez fort affectionnée à les visiter, secourir et faire servir et consoler. Même s'il y en a de maladives, montrez-leur une tendre compassion, les dispensant aisément des charges de l'office, selon que vous le jugerez convenable, car cela les gagnera infiniment. » L'expérimenté directeur n'ignore pas combien, dans la maladie, nous devenons tous sensibles aux moindres prévenances.

Sans empiéter sur le domaine des thérapeutes, François fait lui aussi des ordonnances, témoin

(47) *Lettre à Mme de Mieudry*, XVII, 147.
(48) *Lettre à Mme La Croix*, XV, 358.
(49) *Lettre à Mme de Chantal*, XV, 370.
(50) *Lettre à Mme Bourgeois*, XII, 336.

celle-ci adressée à la mère de Chantal (51) : « En pleurant, déchargez bien votre cerveau, reposez-vous convenablement et vous divertissez-le plus doucement que vous pourrez, prenez bien souvent des raisins un peu amollis au vin et eau chaude, et en somme, ayez soin de vous conserver. »

Cette indication donnée à la supérieure des Visitandines de Nevers, n'est-elle pas d'un médecin aussi bien que d'un moraliste (52) : « Il n'y a pas de mal de demander aux novices comment elles se portent, mais quand elles marquent des maux de nulle conséquence, il ne faut pas les attendrir, mais simplement leur dire : vous serez bientôt guérie, Dieu aidant, puisque, à la vérité, le sexe est merveilleusement enclin à se plaindre ou à désirer d'être plaint, et ces tendretés prennent leur source de paresse et d'amour-propre. »

La compassion de François s'étend aux maux dont souffrent les imaginations malades. « On me dit que vous craignez les esprits — écrit-il à une religieuse obsédée par l'idée des revenants (53). — Le souverain Esprit de notre Dieu est partout, sans la volonté ou permission duquel nul esprit ne se meut. Qui a la crainte de ce divin Esprit ne doit craindre aucun autre. Vous êtes dessous ses ailes, comme un petit poussin, que craignez-vous? J'ai, étant jeune, été touché de cette fantaisie, et, pour m'en défaire, je me forçais petit à petit d'aller seul, le cœur armé de la confiance en Dieu, ès-lieux où mon imagina-

(51) *Lettre à Mme de Chantal*, XVIII, 29.
(52) *Lettre à Mme de Monthoux*, XIX, 376.
(53) *Lettre à une religieuse*, XIX, 13.

tion me menaçait de la crainte, et enfin je me suis tellement affermi que les ténèbres et la solitude de la nuit me sont à délices. » C'est de l'excellente psychothérapie que d'inspirer confiance en la guérison, en indiquant par quel traitement on s'est très bien guéri soi-même. Remarquons l'habileté avec laquelle le directeur-médecin laisse à l'halluciné le soin de faire l'application à son cas de ce qu'il écrit. La miséricorde de l'évêque de Genève envers les malades d'esprit ou de corps ne l'expose pas, tant sa clairvoyance est grande, à ces illusions dans lesquelles tombent souvent des directeurs de conscience d'un sens psychologique moins averti. Les lignes suivantes adressées à sa Sœur de La Roche (54) en sont une preuve intéressante : « Il y a du malheur en l'esprit de cette Sœur qui lui fait parler et de votre châtiment et du mien avec une égale fausseté. Elle n'a garde de se faire du mal qui cuise, elle aime trop sa peau. Demain, je lui parlerai, mais non pas seul, afin qu'elle ne dise pas que je la flatte. Si elle porte un couteau, il le lui faut très bien ôter. Elle est véritablement hors de sens, mais non pas tant qu'elle soit excusable en ses fautes. »

Tout autre est la conduite du Saint en face d'une bizarrerie de caractère ou d'un manque de jugement natifs, comme les défauts naturels de cette postulante qu'il recommande ainsi à la bienveillance de la Sœur de Blonay (55) : « Est-il à propos qu'on retienne ou qu'on renvoie cette fille? Je crois qu'on pourrait lui donner un peu de temps, comme six

(54) *Lettre à Mme de la Roche*, XIX. 150.
(55) *Lettre à Mme de Blonay*, XX, 59-60.

semaines, et lui dire ou faire dire ouvertement ce que l'on requiert en son esprit et en sa conduite, afin qu'elle vaquât sérieusement à l'acquérir. Si elle se rendait souple, on la pourrait garder, car véritablement elle a un extrême besoin de demeurer en la vie religieuse, son esprit, ce me semble, ne pouvant que courir fortune de *beaucoup de détraquements* au monde. C'est pourquoi il faut, par charité, faire ce qui se pourra bonnement faire pour son salut. » C'est d'un profond psychologue de prévoir les effets d'ordre intellectuel et moral que détermineront les changements de vie chez telle ou telle nature. C'est par là que la direction atteint l'avenir et jusqu'à un certain point le prépare.

La pénétration psychologique des grands directeurs de conscience se manifeste aussi par la part très large qu'ils font au sentiment ou, pour mieux dire, à la vie affective. Sans elle — pensent-ils — rien d'important ni dans le bien, ni dans le mal. Si la lumière nous est nécessaire pour vivre, la chaleur ne nous est pas moins indispensable; et même, dans l'ordre moral, pour être brillante et durable, la lumière exige la chaleur. D'après saint Dorothée, « les anciens Pères tenaient pour une maxime constante que ce que l'esprit n'embrasse point avec joie ne saurait être de longue durée. » Si le sentiment, chez des âmes d'élite, tend à jouer un rôle de plus en plus faible avec le temps, il n'en demeure pas moins vrai qu'il tient une place considérable au dé-

but de toute vie spirituelle et souvent par la suite. Saint Jean de la Croix le reconnaît en ces termes (60): « Dès que l'âme a pris la ferme résolution de servir Dieu, le Seigneur a coutume de la diriger en la traitant comme une tendre mère qui nourrit son enfant. Cette mère réchauffe son fils sur son sein, lui donne un lait bien doux, une nourriture délicate, le porte dans ses bras, enfin le comble de caresses et de gâteries. Mais à mesure qu'il grandit, elle le sèvre peu à peu de toutes ces joies. »

En tenant un grand compte de la vie affective, la direction de conscience est d'accord avec la psychologie contemporaine et avec les diverses écoles de psychothérapie. Plusieurs siècles avant Ribot, Blondel, William James et tant d'autres philosophes, saint Augustin, saint Ignace, saint Jean de la Croix et leurs émules avaient compris que l'idée pure ne nous pousse guère à l'action, et qu'une image ou une idée, pour exercer sur nous une influence déterminante, doit s'incorporer au sentiment. A cette condition seulement, de purement représentative, elle devient motrice. Règle générale, nous agissons ou nous réagissons dans la mesure où nous sentons. Sans passion, pas ou peu d'initiative. Comment pourrait-il en être autrement puisque le principe qui préside à l'activité humaine sous toutes ses formes est le désir du bonheur, désir fatal, universel, qui commence et finit avec la vie. Cette soif de bonheur, que rien ici-bas ne peut satisfaire, est ce qui me fait vouloir toutes les fois que je veux et quel que

(60) *Nuit obscure*, L. I. c. 1.

soit l'objet de mes volitions successives. Mieux que cela, elle est le fond même de ma volonté. Par là, cette volonté se fond dans le sentiment pour former cette faculté si heureusement appelée par les scholastiques l'appétit intellectuel, qui est à la fois tendance sentie et froide détermination, amour et force.

Sous l'empire de cette conviction, les directeurs de conscience font appel aux ressources de la vie affective. Cette tactique est d'ailleurs celle de la Providence qui nous attire vers la perfection par l'attrait des *douceurs sensibles*. Comme le remarque Saudreau (61), « ces consolations spirituelles, que les théologiens comprennent sous le nom de dévotion accidentelle, supposent, comme les émotions esthétiques, l'action des facultés spirituelles, mais la part qu'y prennent les facultés sensibles est si grande, que dans le langage ordinaire l'on passe sous silence le rôle joué par l'intelligence et la volonté, et l'on appelle ces phénomènes les opérations sensibles de la grâce. Telles sont les émotions produites par les représentations imaginatives des choses saintes. »

Le rôle ainsi joué par la sensibilté dans l'œuvre de notre sanctification fait contre-poids au rôle plus considérable qu'elle joue dans notre perversion. D'ordinaire, nos passions mauvaises, y compris l'orgueil de toutes la plus intellectuelle, prennent des formes sensibles par la part prépondérante qu'y prennent l'imagination et les sens. Suivant l'enseignement de l'Ecriture, l'homme, en se détournant de Dieu par le péché pour se complaire en lui-même, diminue son

(61) Saudreau, *Les degrés de la vie spirituelle*, I. 245-246.

activité d'ange et du coup augmente son activité de bête.

Le Vénérable Libermann écrit cette belle page au sujet des douceurs sensibles (62) : « Dieu, dans sa miséricorde infinie, prend cette âme selon la faiblesse de sa nature et par le côté où elle est attirée à lui. Elle est toute répandue par les sens. Habituée à recevoir ses impressions par les sens, à juger, à aimer et à agir par les sens, elle ne vit que par les sens. La voyant dans cet état et voulant l'attirer à une vie de sainteté, la grâce divine opère nécessairement sur ses sens intérieurs, lui fait percevoir Dieu et les choses divines par le secours de l'imagination, impressionne les sens et donne à l'âme une impulsion sensible vers Dieu. Autant la joie est grande, autant le mouvement passionné qui tend vers cette joie est violent. »

Selon une remarque de Saudreau (63), la réaction de notre sensibilité serait trop forte, dans la lutte contre nous-même et par suite contre elle, si Dieu ne la subjuguait tout d'abord par quelques satisfactions de son ordre. Personne n'en est plus convaincu que Bossuet quand il écrit ces lignes à Mme d'Albert de Luynes (64) : « Recevez l'attrait de Dieu sans hésiter, et sans examiner les suites recevez les larmes. Les spirituels, qui les décrient tant, ne songent pas assez qu'elles ne sont pas toutes si superficielles et si sensibles qu'ils pensent. Il y en a qui viennent du fond, comme celles de saint Pierre, qui étaient

(62) *Ecrits spirituels*, 408.
(63) Saudreau, *op. cit.*, I, 249.
(64) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Germigny, 3 nov. 1692.

accompagnées de tant d'amertume, comme celles de David qui étaient accompagnées d'un gémissement semblable au rugissement du lion. Il y en a de plus douces, comme celles de la pénitente qui en arrosait les pieds de Jésus. Recevez celles que Dieu vous envoie. »

Bossuet ne veut pas sans doute que ses dirigées courent après les douceurs sensibles, mais il ne veut pas, non plus, qu'elles les repoussent et les dédaignent (65) : « S'il reste quelque goût sensible, — écrit-il à la Sœur Cornuau avancée cependant en perfection — on peut le prendre comme en passant et sans s'en repaître et aussi, sans le rejeter, le laisser couler et s'écouler soi-même en Dieu et en son éternelle vérité par le fond de l'âme. »

Puisque les directeurs de conscience les plus graves, tels que Bossuet, acceptent la vie affective dans ses formes les plus humbles et les plus sensibles, comment ne feraient-ils pas bon visage à ses formes les plus élevées et les plus dégagées des sens c'est-à-dire au sentiment proprement dit, à ce mouvement intérieur, à cet émoi physique et moral qui prépare, accompagne et suit les déterminations de notre libre arbitre. Si celles-ci procèdent de l'intelligence, il faut bien avouer que, la plupart du temps, elles viennent en ligne directe du cœur, et quand elles arrivent au seuil de notre conscience, elles sont encore chaudes de sa chaleur affective. L'empire de l'amour sur la volonté — et tous les sentiments, toutes les passions s'y ramènent — est trop

(65) *Lettre à la sœur Cornuau*, Meaux, 19 sept. 1686.

ancien, trop universel et trop évident pour qu'il soit besoin de l'affirmer à nouveau et de redire le mot si juste, mais trop connu de Pascal : le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas. Inutile aussi de citer quelques-uns des textes innombrables où Docteurs et Saints reconnaissent l'importance de l'amour de Dieu, de la joie et de la souffrance dans notre vie religieuse. Or, pour surnaturelles et divines que puissent être cette charité, cette allégresse et cette douleur, du moment qu'elles se rencontrent chez l'homme, elles sont nécessairement des sentiments et, à ce titre, appartiennent à sa vie affective.

Voulez-vous savoir quel cas font de la charité les maîtres spirituels dans leur direction des âmes? Saint François de Sales de répondre aussitôt (66) : « Il faut tout faire par amour et rien par force ; il faut plus aimer l'obéissance que craindre la désobéissance. » C'est en effet à l'amour qu'il faut demander, non d'élargir, mais de fleurir le chemin du Ciel. Il a la vertu de nous faire trouver douces nos souffrances et légères nos croix. N'est-ce pas ainsi que doit s'entendre le mot de Jésus : *mon joug est doux et mon fardeau léger*. Avec la charité plein le cœur, comme il devient facile d'entreprendre et de poursuivre la réforme de soi-même : « Corrigez-vous toujours de quelque chose, — écrit François de Sales à Mme de La Fléchère de nature aimante (67) — mais ne faites pas ce bon office par force, tâchez plutôt d'y prendre plaisir, comme font les amateurs

(66) XII, 859.
(67) *Lettre à Mme de La Fléchère*, XV, 319.

des exercices champêtres à émonder les arbres de leurs vergers. »

Cette doctrine est le fond même de l'enseignement de sainte Catherine de Sienne et le grand principe de sa direction (68), car elle fut un guide spirituel de premier ordre pour le pape Grégoire et pour un grand nombre de prêtres et de laïques. Dans la bulle de canonisation de cette Sainte, Pie II approuve hautement sa philosophie basée sur sa profonde connaissance de l'humaine nature. Pour Catherine, l'essence de l'âme est dans la volonté, non dans la seule faculté de nous déterminer librement, mais dans le libre arbitre sollicité et animé par le sentiment. La connaissance de la vérité dépend moins de l'intelligence que des tendresses morales de celui qui se met à sa recherche : l'égoïsme a de la symapthie pour la vérité ; le véritable amour au contraire est porté vers cette dernière alors qu'il éprouve de la répugnance pour l'erreur et le mensonge. D'après la Sainte, distinguer la vérité de ses contrefaçons humaines ou diaboliques n'est pas seulement une opération intellectuelle, mais surtout une opération d'ordre moral. Aussi conclue-t-elle par cet axiome : *on ne connaît que ce que l'on est digne de connaître.*

Le grand obstacle à notre perfectionnement spirituel est l'amour-propre qui relève de la vie affective, comme son nom l'indique. Avec quelle énergie Catherine le poursuit et l'accable. Il semble qu'elle n'a pas assez d'invectives pour nous le rendre odieux :

(68) Jeorgensen, *Sainte Catherine de Sienne*, 456.

« L'amour-propre rend cruel, impatient, insupportable à soi-même et aux autres ; il est puéril et se lamente, étant toujours porté à se plaindre ; apeuré, il frémit si seulement une feuille s'agite ; désespérément attaché aux créatures et choses terrestres, il vit, dès lors, dans la crainte perpétuelle de les perdre ; il est pour l'âme comme un incessant et intolérable tourment, car, pour tout dire, il est identique au *ver qui ne meurt pas* et au *feu qui ne s'éteint jamais*. Non seulement ce genre d'amour ne procure aucune force, mais il nous prive de celles en notre possession et il est si misérable et si abject qu'il a bientôt fait de réduire l'homme à la servitude, pis encore à l'esclavage de ce qui est périssable, le dépouillant ainsi de sa grandeur. Celui-là est l'amour qui donne la mort, le ténébreux amour qui conduit au péché, car il nous est impossible de rien estimer et aimer en dehors de Dieu sans tout aussitôt engendrer la mort. Il faut que nous aimions en Lui et par Lui.

Ces invectives contre l'amour-propre, nous les retrouvons sous la plume de tous les grands directeurs de conscience. Qui rendent-ils responsables de nos fautes et de nos travers, si ce n'est les passions, c'est-à-dire la vie affective. « La plupart des personnes du monde — déclare François de Sales (69) — se laissent *gouverner et conduire à leurs passions, et non à la raison*. Aussi sont-ils pour l'ordinaire bizarres, variants et changeants en leurs humeurs. S'ils ont une passion de se coucher tôt ou tard, ils

(69) *Les vrais entretiens spirituels*, III, 35.

le font ; s'ils en ont une d'aller aux champs, ils se lèvent de grand matin, mais s'ils en ont une de dormir, ils le font tout de même... » Et qu'il s'agisse, comme dans les cas proposés par François, d'actes quelconques, ou d'actions importantes, la manière de se comporter ici-bas ne varie guère : la raison pure entre pour si peu dans l'activité des hommes aussi bien des meilleurs que des plus criminels. Puisque la vie affective, par son influence sur la volonté, est indirectement pourvoyeuse du ciel et de l'enfer, elle mérite de retenir l'attention des directeurs de conscience. Qu'elle est malheureusement vraie cette constatation de François de Sales (70) : « Nous ne sommes hommes que par la raison, et c'est pourtant chose rare de trouver des hommes vraiment raisonnables, d'autant que l'amour-propre nous détraque ordinairement la raison, nous conduisant insensiblement à mille sortes de petites mais dangereuses injustices et iniquités. » Et si le Saint s'en tient aux petites injustices, ce n'est pas qu'il innocente l'amour-propre des crimes, mais la raison en est qu'il s'adresse aux personnes dévotes ou tout au moins désireuses de le devenir.

Les maîtres spirituels excellent, d'ordinaire, dans l'art d'utiliser, pour promouvoir le bien, cette force merveilleuse de la vie affective. Elle est utilisable même dans la défense de notre foi, vertu pourtant de toutes la plus intellectuelle. Tel est l'avis de François de Sales : « Les tentations de la foi — écrit-il à Mme de Chantal (71) — vont droit à l'en-

(70) *Introduction à la vie dévote*, III, c. 36.
(71) *Lettre à Mme de Chantal*, XII, 356.

tendement pour l'attirer à disputer, à rêver et songer là-dessus. Savez-vous ce que vous ferez pendant que l'ennemi s'amuse à vouloir escalader l'intellect? Sortez par la porte de la volonté et lui faites une bonne charge. Faites qu'au lieu de disputer avec l'ennemi par le discours, votre *partie affective* s'élance de vive force sur lui, et même joignant à la voix intérieure l'extérieure, criant : ah traître ! ah malheureux ! tu as laissé l'église des anges et tu veux que je laisse celle des saints. » Et le saint de conclure en termes qui ne laissent aucun doute sur sa pensée : « Je veux dire qu'il faut se revancher *avec des affections et non pas avec des raisons, avec des passions et non pas avec des considérations.* »

L'évêque de Genève s'appuie si fortement sur le cœur dans sa direction de conscience qu'il est, pour ainsi dire, désemparé en face de personnes presque totalement dépourvues de sentiment : « Je n'aime nullement — avoue-t-il à Mme de La Fléchère (72) — certaines âmes qui n'affectionnent rien, et à tout événement demeurent immobiles, mais cela, elles le font faute de vigueur et de cœur, ou par mépris du bien et du mal. Mais celles qui, par une entière résignation à la volonté de Dieu, demeurent indifférentes, elles en doivent remercier sa divine Majesté. » Si François aime et admire ces dernières âmes, c'est que derrière l'indifférence, ou plus exactement dans cette indifférence même, qui n'est autre que l'amour à son apogée, il salue la vie affective dans toute son ampleur et sa surnaturelle beauté.

(72) *Lettre à Mme de la Fléchère*, XIV, 82.

Il connaît trop la puissance du sentiment sur lui-même pour ne pas y faire appel chez les autres, celui qui écrit les lignes suivantes à sa Philothée (73) : « J'ai toujours été avec votre cœur dès hier, et lui ai souhaité ce qui lui est arrivé, bien plus, mon cœur m'avait presque dit ce qui est descendu dans le vôtre. *L'amour fait quelquefois des présages par la force de la sympathie.* »

Dans leur conviction du rôle joué par la vie affective, des directeurs s'appliquent à présenter la religion sous un jour agréable. L'un d'eux, le plus humoristique peut-être, fait une peinture séduisante de la grâce dans cette page savoureuse : « Les dévots — écrit le Père Etienne Binet (74) — se rendent des fainéants sous couleur de solitude des songe-creux au lieu de contemplatifs, des vrais hypocondriaques au lieu de modestes et de graves. Ce ne sont pas là les effets des sacrements ni de la grâce qui est gaie, active, ardente, forte et toujours à cœur joyeux et à visage riant. Il faut qu'un homme de bien fasse plus d'affaires et mieux que trois autres... Judas Macchabée priait en frappant, frappait en priant et assénait plus brusquement les coups qu'il dardait, après avoir poussé plus ardemment vers le Ciel ses prières. » Comme ce Jésuite a l'art de nous rendre la grâce attrayante en nous la représentant *gaie, active, ardente, forte et toujours à cœur joyeux et à visage riant.* C'est montrer que, loin de comprimer notre

(73) *Lettre à une inconnue*, XII, 404.

(74) Etienne Binet, *La fleur des psaumes* I, 178 ; cité par H. Brémond, *Hist. litt. du sentiment religieux en France*, I. 145.

nature et de l'affaiblir, elle la dilate et la fortifie d'une force inespérée.

Un autre maître spirituel du même siècle et du même Ordre est animé du bel optimisme d'Etienne Binet, « Louis Richeome — écrit Henri Brémont (75) — dirait volontiers de la Religion ce que Fénelon dit de l'éducation, *il faut que le plaisir fasse tout*, ou du moins seconde tout. » Aussi, ce prêtre, doublé d'un artiste de goût très fin, soigne l'illustration de ses ouvrages d'ascétisme. « Il disposait — observe Brémond (76) — des premiers graveurs de l'époque, de Léonard Gaultier, par exemple, mais ceux-ci n'arrivaient jamais à le satisfaire. Il lui aurait fallu un Pinturicchio ou un Gozzoli. Ne les ayant pas, il les supplée, invitant ses lecteurs à enrichir de mille nouveaux traits, à colorer mentalement ces gravures impuissantes. »

Binet, partage sur ce point la mentalité de Richeome : « Faites appendre en votre chambre — conseille-t-il aux malades (77) — des tableaux excellents, un beau crucifix, une Notre-Dame qui vous regarde de bon œil, un saint Etienne grêlé d'un orage de cailloux. Parlez avec eux... Prenez garde au reste qu'on échange de temps en temps les tableaux, car le même à la longue vous ennuierait... Vous ne croiriez pas comme leur vue et leurs secrètes voix réjouiront votre cœur. »

Ces deux maîtres ès-spiritualité sont l'écho de cette incomparable directrice d'âmes que fut sainte

(75) H. Brémond, *op. cit.* I. 36-37.
(76) *Ib.* , 34.
(77) Etienne Binet, *La consolation aux malades*, 645 ; cité par H. Brémond, I, 144.

Thérèse : « Un moyen qui vous aidera à vous tenir en la présence de Notre-Seigneur — écrit-elle (78) — c'est d'avoir une image de cet adorable Maître qui soit selon votre goût — le mot est à retenir. — Ne vous contentez pas de la porter sur vous sans jamais la regarder, mais ayez-la habituellement sous les yeux, afin que sa vue vous excite à vous entretenir souvent avec votre Epoux. Lui-même, n'en doutez pas, mettra dans votre cœur ce que vous devrez lui dire. »

Plusieurs siècles avant la Vierge d'Avila, Hugues de Saint-Victor admirait combien les représentations des mystères du Christ avaient tout pour charmer notre imagination et intéresser au vif notre sensibilité. L'esprit humain — écrivait-il — trouve un stimulant dans la multiplicité de leurs objets, un plaisir dans leur variété, enfin un repos dans leur changement, *in multiplicitate excitationem, et in varietate delectationem, et in intermissione recreationem.* N'est-ce pas là le motif de l'attrait toujours nouveau qu'exerce la liturgie sur beaucoup de prêtres et même de fidèles? Avec son cycle de fêtes si différentes et pourtant si bien rattachées les unes aux autres, elle donne l'impression de quelque chose de vivant parce que la vie est évolution continue et logique.

Fénelon, loin de nier l'effet de l'imagination sur notre vie affective et par contre-coup sur notre vie religieuse, y voit un péril qu'il signale en ces termes (79) : « Nous sommes dans une espèce d'ivresse

(78) *Chemin de la perfection*, c. XXVII (trad. Bouix).
(79) *Avis sur la direction.*

quand notre imagination nous donne de belles images avec des sentiments de plaisir ; nous sommes découragés dès que ces images et ces sentiments flatteurs nous manquent, mais cette confiance dans le bon temps et ce découragement dans le mauvais ne sont que pure illusion. » Si l'abus de l'imagination est mauvais, son activité, contenue dans de justes limites, est excellente et souverainement utile, comme l'est, à la même condition, celle de la vie affective.

Quand Fénelon n'écoute pas ses tendances quiétistes, il se départit de cette excessive sévérité (30) : « J'ai beaucoup trop d'affaires, — écrit-il à une dame retirée à la campagne — et vous n'en avez peut-être pas assez pour éviter l'ennui, mais la sagesse consiste à savoir s'amuser (pris dans le sens de se distraire honnêtement). Trompez-vous vous-même, inventez des occupations qui vous raniment. Les jours sont longs, quoique les années soient courtes ; il faut raccourcir les jours en se traitant comme un enfant, cette enfance est une sagesse profonde. Souvenez-vous que vous ne feriez dans le plus beau monde rien de plus solide que ce que vous faites dans la langueur et dans l'obscurité de votre solitude. » Voilà une manière de diriger plus solide et plus vraie parce qu'elle prend en considération un fait d'expérience : le danger que l'on fait courir à l'homme de le vouloir sevrer de tout plaisir sensible sous prétexte de l'élever à une plus haute perfection.

En nous amorçant et en nous orientant vers Dieu par l'attrait de quelque agréable sentiment, le direc-

(80) *Lettre à une dame sur le détachement du monde*, 1714.

teur, non seulement modèle sa conduite sur celle du Christ qui nous attire à lui par nos facultés imaginative et affective, mais il la conforme à celle de l'Eglise dirigeante qui ne cesse d'approuver et de promouvoir tout ce qui est propre à piquer notre curiosité légitime et à mettre en branle nos sentiments. Parmi les circonstances extérieures qui assurent en nous le triomphe de la grâce — observe à ce propos Molinier (81) — « l'une des principales est la nouveauté des occasions que la Providence divine ne cesse de produire pour nous retirer du mal et nous porter au bien, nouveauté de soi-même agréable à l'esprit humain, curieux de sa nature, et qui, comme une amorce ajoutée à l'hameçon de la grâce, sait gagner finement les cœurs lorsque, ne pensant que se prendre à l'appât de la curiosité, ils se trouvent pris à la dévotion. De là voyons-nous continuellement sortir au jour tant de nouveaux ordres religieux, tant de nouvelles confréries, tant de nouvelles chapelles où les peuples accourent à la foule, tant de nouveaux livres qui, comme fleurs de tous les jours nouvelles, peignent le jardin de l'Eglise. »

Si par leur connaissance pratique du rôle de notre vie affective, les grands directeurs montrent leur pénétration psychologique, ils ne la prouvent pas moins par leur exacte compréhension des filles d'Eve. Le caractère de la femme et sa mentalité particulière,

(81) Molinier, *Le lys du val de Guaraison*, p. 6-8 ; cité par H. Brémond, I, 371.

ses qualités et ses défauts leur sont connus. Reconnaissons qu'ils sont les mieux placés des hommes pour ne pas trop s'illusionner à cet égard. D'un côté, célibataires, par vocation, ils subissent moins l'influence féminine, et de l'autre ils disposent d'une documentation extrêmement riche. Médecins de l'âme, autant et plus encore que les médecins du corps, ils reçoivent des confidences qui ne sont faites à personne autre. S'ils n'ont aucun mérite à se trouver, par la force des choses, les mieux informés des hommes, ils ont du moins celui de tirer de cette ample information tout le parti possible. C'est merveille que de les voir disséquer d'une main sûre l'âme féminine. Le plus étonnant d'entre eux à ce point de vue est saint François de Sales. Voyons-le à l'œuvre. Et tout d'abord quel est son jugement sur l'infériorité de la femme par rapport à l'homme? Est-elle naturelle et voulue par Dieu? Oui, répond le Saint qui en tire une leçon de douceur et de patience pour le sexe fort (82) : « Conservez, ô maris, un tendre, constant et cordial amour envers vos femmes : pour cela, la femme fut tirée du côté plus proche du cœur du premier homme, afin qu'elle fût aimée de lui cordialement et tendrement. Les *imbécilités et infirmités, soit du corps, soit de l'esprit de vos femmes* ne vous doivent provoquer à nulle sorte de dédain, mais plutôt à une douce et amoureuse compassion, puisque Dieu les a créées telles afin que, dépendant de vous, vous en reçussiez plus d'honneur et de respect, et que vous les eussiez telle-

(82) *Introduction à la vie dévote*, III, 267-268

ment pour compagnes que vous en fussiez néanmoins les chefs supérieurs. Et vous, ô femmes, aimez tendrement, cordialement, mais d'un amour respectueux et plein de révérence, les maris que Dieu vous a donnés, car, vraiment, Dieu pour cela les a créés d'un sexe plus vigoureux et prédominant, et a voulu que la femme fût une dépendance de l'homme et qu'elle fût produite d'une côte d'icelui, tirée de dessous ses bras, pour montrer qu'elle doit être sous la main et conduite du mari. »

Yves de Paris donne un développement des plus utiles à la pensée de saint François, développement qui n'est pas pour déplaire à la femme puisque, tout en affirmant sa faiblesse, il témoigne de sa souveraine utilité (83) : « C'est un sujet de plainte d'être réduit, par la condition de la nature, à faire la moitié de soi-même d'un sexe infirme. Mais si les inclinations de cette femme sont douces, elles sont (par là même) susceptibles de toutes les bonnes impressions que vous leur voudrez donner. Vous la formerez facilement à votre humeur. L'ayant animée de votre prudence, vous la considérerez comme votre ouvrage et comme le double objet de votre amour, esprit mâle, et vous pourrez quelquefois tirer du conseil dans les affaires et toujours de notables soulagements dans le ménage. Si vos diligences ne peuvent ôter ce que la nature a mis de faiblesse dans ce petit cœur, considérez que la Providence le permet ainsi pour servir de tempérament à votre inclination peut-être trop agissante. Ses craintes arrêtent la té-

(83) Yves de Paris, *Les morales chrétiennes*, IV, 295-296, cité par H. Brémond, I, 480.

mérité de vos entreprises, ses larmes éteignent le feu de vos colères, ses tendresses, ses petites vérités même vous donnent le soin des petites choses dont votre humeur un peu trop sauvage se dispenserait contre l'ordre de la bienséance. Rêvez-vous ce cœur assez fidèle pour y mettre vos sentiments en dépôt, pour vous servir comme d'asile contre les passions qui vous travaillent? Qu'il soit assez fort pour y décharger une partie de vos inquiétudes, assez amoureux pour en recevoir les consolations et les assistances nécessaires dans les maladies. »

Attester l'infériorité de la femme à certains égards, comme le font les grands directeurs de conscience, n'est nullement mettre en doute son incontestable valeur. Tous souscrivent certainement à ces lignes louangeuses d'Yves de Paris (84) : « Je ne saurais goûter l'opinion de ceux qui disent que la femme n'est pas produite selon le dessein de la nature qui aspire toujours au plus parfait. La beauté qui lui est propre, la délicatesse de sa complexion, la vivacité de son esprit montrent que la nature ne s'est pas trompée. »

François de Sales conclut de l'infériorité de la femme à la nécessité pour elle de se soumettre à une direction suivie. « Votre sexe — écrit-il à une de ses Philothées (85) — veut être conduit, et jamais, en aucune entreprise, il ne réussit que par la soumission, non que bien souvent il n'ait autant de lumière que l'autre, mais parce que Dieu l'a ainsi éta-

(84) *La Théologie naturelle*, I, 582 ; cité par H. Brémond, I, 480

(85) XII, 173.

bli. » Le Père Yvan exprime la même pensée sous cette forme imagée (86) : « Les femmes ont besoin d'une plus forte chaîne que les hommes. »

En avouant que nos sœurs ont souvent *autant de lumière* que nous, François s'incline devant l'intelligence féminine trop injustement méconnue. Son sens psychologique lui a permis de constater qu'en bien des circonstances, les intuitions extraordinaires de la femme sont plus justes, plus profondes que tous nos raisonnements et nos calculs. Ce n'est pas pourtant qu'il hésite à mettre au-dessus de tout l'esprit des filles d'Eve le jugement et la raison raisonnante, mais non raisonneuse de leurs frères. Selon lui, la cause de l'infériorité féminine doit-être cherchée avant tout dans la volonté. Rien ne révèle mieux cette faiblesse dans le vouloir que l'entêtement et l'esprit de discussion plus naturels à la femme qu'à l'homme. « Il se trouve peu de filles qui ne soient opiniâtres ; — écrit François à une supérieure de la Visitation au sujet d'une postulante (87) — quand on fait rencontre d'une qui ne l'est pas, il la faut tenir bien chère. » Quant à cette manie bien féminine aussi de vouloir toujours avoir le dernier mot, le Saint la constate en ces termes (88) : « Qu'avons-nous à dire? Rien plus, sans doute. Il est vrai que les filles ont toujours beaucoup de répliques. » Mieux vaut parler à Dieu qu'à ses servantes, ajoute-t-il. Des plaintes analogues se ren-

(86) Père Yvan, *Lettres spirituelles*, II, 158-159 ; cité par H. Brémond, *La Provence mystique au* XVII*e siècle*, 164.

(87) VI, 422.

(88) VI, 425.

contrent ou se devinent sous la plume de Fénelon et de Bossuet.

Une autre preuve de volonté faible est l'instinct d'imitation que souligne François dans une lettre à la Mère Favre (89) : « Ma très chère grande Fille, selon mon avis, il n'y aura d'inconvénient de laisser communier cette bonne Sœur, mais il faut, s'il est possible — le Saint en douterait-il? — arracher aux Sœurs cette imperfection ordinaire aux femmes et filles de la vaine et jalouse imitation. Il les faut affermir, s'il est possible, à ne vouloir pas faire tout ce que les autres font, mais seulement à vouloir tout ce que les autres veulent : c'est-à-dire à ne faire pas toutes les mêmes exercices, fors ceux de la Règle, mais que chacune marche selon le don de Dieu. » Toujours à propos d'actes accomplis par imitation, le Saint écrit dans une autre lettre (90) : *cela sent la fille.*

Une source d'affaiblissement moral chez la femme est de gaspiller son énergie consciente et libre dans la poursuite de mille vétilles, en un mot de faire des efforts pour des choses qui n'en valent vraiment pas la peine. C'est ainsi qu'on néglige l'accomplissement de ses devoirs pour satisfaire de vains caprices. François le regrette (91) : « Il faut s'adonner — écrit-il — à la pratique que les *Constitutions* nous enseignent : elles disent prou comme il faut faire, mais les filles ont tant de petites volontés qu'elles aiment mieux suivre qu'obéir. Et que faire là? »

(89) *Lettre à Mme Favre*, XVII, 222.
(90) VI, 408.
(91) VI, 413.

L'évêque de Genève voit dans le défaut de franchise passé à l'état d'habitude un symptôme de faiblesse de caractère. Après avoir recommandé à Philothée de se défendre d'artifices et feintises, de parler un langage franc, sincère, rond, naïf et fidèle, il écrit (92) : « Le mensonge, la duplicité, la simulation témoignent toujours un esprit faible et vil. » Et François de nous avertir que la duplicité est commune dans le monde féminin. « Bien des larmes qui se jettent en ce temps-là — observe-t-il à propos des changements de Supérieure (93) — ne proviennent que d'amour-propre, de flatterie et de la crainte qu'on pense que l'on n'est pas de bon naturel et que l'on n'aime pas assez, et tout cela ne sont que des petites dissimulations, où il peut y avoir du mensonge aussi bien qu'en nos paroles. Les filles sont grandement sujettes à telles imperfections. »

Ce défaut de franchise, la femme le porte en tout, toujours et partout, même dans la direction de conscience où il lui est particulièrement préjudiciable : « Les abeilles — écrit François de Sales (94) — haïssent toutes les fleurs artificielles. Les suavités du Saint-Esprit sont incompatibles avec les délices artificieuses du monde. La duplicité et finesse d'esprit exercée en confessions et communications spirituelles que l'on fait avec son conducteur attire les sécheresses et stérilités : puisque vous mentez au Saint-Esprit, ce n'est pas merveille qu'il vous refuse sa consolation. Vous ne voulez pas être simple et naïf

(92) *Introduction à la vie dévote*, III, 244.
(93) VI, 408.
(94) *Introduction à la vie dévote*, III, 326-327.

comme un petit enfant, vous n'aurez pas la dragée des petits enfants. »

Le Père Yvan écrit au sujet de cette finesse féminine portée jusque dans la religion (95) : « Hé fille, que la nature est fine ! Tu penseras quelquefois être tout Dieu, tout amour, et tu seras toute toi. Dieu est le cœur des âmes de bonne volonté. »

C'est par haine de ce défaut de simplicité, pour ne pas dire de franchise, que Bossuet hésite à permettre aux religieuses d'un couvent d'entrer en relations avec celles des communautés voisines (96). « Je vous permets — écrit-il — les liaisons que vous voudrez avec nos filles de Jouarre, mais que tout cela soit bien loin des *petits mystères assez communs parmi les filles.* » Ce besoin qu'ont beaucoup de femmes d'user de réticences ou de paroles mystérieuses pour masquer en partie des pensées d'ailleurs insignifiantes peut être le fruit de la vanité, mais il est toujours celui de quelque dissimulation native.

La réprobation de la duplicité ne va pas jusqu'à condamner cette diplomatie naturelle dont la femme peut se servir pour des fins honnêtes. Yves de Paris l'invite à le faire : « Les faiblesses qui font que les uns ont besoin des autres — écrit-il (97) — sont puissants attraits de l'amour dont les femmes savent se servir quand elles affectent des craintes et des délicatesses (qu'elles n'ont pas) pour gagner des cœurs qui font profession de vaillance. »

(95) Lettres spirituelles, I, 40, cité par H. Brémond, *La Provence mystique*, 178.

(96) *Lettre à la Communauté des Filles de la Charité de La-Ferté-sous-Jouarre*, Paris, 5 dec. 1691.

(97) *La Théologie naturelle*, III, 232.

Directeurs de conscience et praticiens de la psychothérapie sont d'accord pour regarder l'excessive activité de l'imagination chez la femme comme un des plus importants principes de sa faiblesse de volonté. Aussi une part considérable de la correspondance de François est-elle consacrée à combattre cette dangereuse faculté fertile en troubles et inquiétudes de toutes sortes, « herbes — écrit-il (98) — qui croissent volontiers dans les monastères mal cultivés, *principalement en ceux de filles.* »

En psychologue expérimenté, l'évêque de Genève n'ignore pas les effets extraordinaires de l'imagination chez certaines névrosées. Quand ils se produisent dans quelque monastère, loin de s'en étonner et de crier au miracle, il les examine avec le sang-froid d'un médecin et d'un médecin de nos jours. Le lettre suivante à la Mère de Chastel, supérieure des Visitandines à Grenoble en est la preuve (99) : « Je ne trouve rien qui ne me fasse penser que notre Sœur Marie-Constance soit fort bonne fille, et que partant il la faut aimer et chérir de très bon cœur. Quant à ses visions, révélations, prédictions, elles me sont infiniment suspectes, comme inutiles, vaines et indignes de considération, car, d'un côté, elles sont si fréquentes que la seule fréquence et multitude les rend dignes de soupçon. D'autre part, elles portent des manifestations de certaines choses que Dieu déclare fort rarement : comme l'assurance du salut éternel, la confirmation en grâce, le degré de

(98) *Lettre à Mme Bourgeois*, XIII, 79.
(99) *Lettre à Mme de Chastel*, XVIII, 324.
(99) *Lettre à Mme de Chastel*, XVIIII, 324.

sainteté de plusieurs personnes. » Voilà qui est d'un excellent théologien, d'un homme de sens et d'expérience.

Voici qui est d'un psychologue de génie pour l'époque (100) : « J'avais oublié de vous dire que les visions et révélations de cette fille ne doivent pas être trouvées étranges, parce que la facilité et tendreté de l'imagination des filles les rend beaucoup plus susceptibles de ces illusions que les hommes : c'est pourquoi leur sexe est plus adonné à la créance des songes, à la crainte des esprits et à la crédulité des superstitions. Il leur est souvent avis qu'elles voient ce qu'elles ne voient pas, qu'elles oyent ce qu'elles n'oyent point et qu'elles sentent ce qu'elles ne sentent point. Il faut donc traiter cet esprit-là avec le mépris de ses imaginations, mais un mépris doux et sérieux, et non point moqueur, ni dédaigneux. » Il n'est pas un mot qui ne soit à retenir, pas un mot qui ne puisse servir de thème aux méditations des médecins de l'âme et des médecins du corps.

François raconte, à propos de cette névrosée de Grenoble, la plaisante histoire, pour employer son qualificatif, d'une de ses parentes, dont le mari était mort en Piémont, qui se crut grosse d'un enfant, alors qu'elle ne l'était pas et qui ne demeura pas moins de quatorze mois en cette imaginaire grossesse. Avec son esprit coutumier, François la représente à la fin criant tout un jour et toute une nuit en les douleurs imaginaires d'un imaginaire enfante-

(100) XVIII, 327.

ment. A croire ses serments, conclue-t-il, sa parente aurait été mère sans mettre au jour aucun enfant !

Comme on peut s'y attendre, l'évêque de Genève n'est pas de ceux qui prennent au sérieux les rêves si édifiants soient-ils. Au sujet de la Sœur de Blonay qui avait vu en songe sept cavaliers qu'elle avait logés chez son père, François écrit à la Mère de Chantal (101) : « Si ces pauvres qui lui ont parlé sont de la terre ou du ciel, je ne sais, Dieu le sait, mais je sais bien qu'ils lui ont parlé le langage de Jésus-Christ. Dites à cette chère fille qu'elle n'examine point curieusement le songe qu'elle a fait, mais qu'elle profite soigneusement et humblement de la santé de cœur et de corps pour le service et la gloire de Dieu. »

La grande, la principale cause de la faiblesse de volonté chez la femme est le sentiment, c'est lui le vrai coupable, c'est lui qu'il faut atteindre et diriger. Si l'imagination est pour nos sœurs un principe d'affaiblissement moral, c'est surtout parce qu'elle actionne leur vie affective. La remarque en a été faite au cours de ce chapitre, c'est vrai pour l'homme, à plus forte raison, ce n'est que trop vrai pour la femme. Les grands directeurs de conscience l'ont compris. C'est ce qui fait écrire à l'auteur de l'*Introduction à la vie dévote* que les maladies du cœur viennent à cheval et en poste, mais qu'elles s'en revont à pied et au petit pas (102). Comme il dit vrai en disant que les femmes jugent par passion

(101) *Lettre à Mme de Chantal*, XVI, 73.
(102) *Introduction à la vie dévote*, III, 26.

et qu'elles pensent toujours bien de ce qu'elles aiment et toujours mal de ce qu'elles haïssent (103).

Plein de ces idées, François engage les maris à se montrer très caressants, très tendres pour leurs épouses, dont le naturel sensible requiert sans cesse de vives et chaleureuses effusions de cœur (104).

La plupart des fautes prennent leur origine dans le sentiment, souvent même dans un sentiment louable, comme l'amour maternel ou conjugal. En voici un exemple dans l'exagération répréhensible de la tendresse d'une mère pour sa fille : « O mon Dieu, ma chère Dame, — écrit François à la comtesse de Dalet, victime de cette tendresse (105) — qu'il faut faire des choses pour les pères et mères, et comme il faut supporter amoureusement l'excès, le zèle et l'ardeur, à peu que je dise encore l'importunité de leur amour. Ces mères, elles sont admirables tout-à-fait ; elles voudraient, je pense, porter toujours leurs enfants, surtout l'unique, entre leurs mamelles. Elles ont souvent de la jalousie si on s'amuse un peu hors de leur présence. Il leur est avis qu'on ne les aime jamais assez et que l'amour qu'on leur doit ne peut être mesuré que par le démesurément. Quel remède à cela? Il faut avoir patience et faire au plus près tout ce qui est requis pour y correspondre. »

Plus instructif encore est l'exemple proposé par saint François de cette femme qui, voyant son mari ou son enfant malade, soudain court au jeûne, à la

(103) III, 234.
(104) III, 270-271.
(105) *Lettre à la Comtesse de Dalet*, XX, 54.

haire, à la discipline, comme fit David. « Hélas, chère amie, — lui dit le Saint (106) — vous bâtez le pauvre âne, vous affligez votre corps, et il ne peut mais de votre mal, ni de quoi Dieu a son épée dégaînée sur vous, corrigez votre cœur qui est idolâtre de ce mari et qui permettait mille vices à l'enfant et le destinait à l'orgueil, à la vanité et à l'ambition. » Quel scène vivante ! Qui de nous n'en a été le témoin, mais sans en découvrir peut-être la signification profonde, si vivement mise en lumière par le grand psychologue de Savoie.

Si les sentiments familiaux dégénèrent trop souvent en de coupables excès, le sentiment religieux lui-même n'est pas à l'abri de ces regrettables exagérations. François le constate : « C'est un grand abus de plusieurs — écrit-il (107) — et *notamment des femmes*, de croire que le service que nous faisons à Dieu, sans goût, sans tendreté de cœur et sentiment soit moins agréable à sa divine Majesté. Bien que nos œuvres faites avec tendreté de cœur nous soient plus agréables à nous qui ne regardons qu'à notre propre délectation, si est-ce qu'étant faites en sécheresse et stérilité, elles ont plus d'odeur et de valeur devant Dieu. »

L'abus en question est une vraie faiblesse féminine et une faiblesse des plus dangereuses puisqu'elle ne tarde guère à détruire la piété. « Les dévotions se commencent avec de grands et saints désirs d'aimer Dieu — remarque finement le Père Yvan (108)

(106) *Introduction à la vie dévote*, III, 221.
(107) *Ib.* III, 330-331.
(108) *Premier recueil*, 100-101 ; cité par H. Brémond, *La Provence mystique au* XVII*e* *siècle*, 164-165.

— tellement qu'on semble des anges, des agneaux et des Jésus. Mais peu après, on se refroidit, on s'ôte de son silence, de la solitude et présence de Dieu. Alors tout se change à caqueter, deviser des choses de Dieu, de là des choses indifférentes, puis pires, s'emportant en des complaisances, affections, plaisanteries, devis, visites, respects humains, compliments, amitiés, aller, venir, conférer et badiner. »

Au fond, tout ce que perd la piété est accaparé par l'amour propre et le résultat navrant en est analysé avec humour par le Père Yvan (109) : « Vous verrez presque toujours la religieuse esclave de son amour-propre chagrine, impatiente, sèche, occupée dans elle-même et peu dans Dieu. Elle se plaint, s'excuse, se défend, elle murmure, elle pleure. Il n'y a en elle que venin. Car comme elle désire d'être aimée, caressée, estimée, crue et suivie, quand cela n'arrive pas, elle meurt : elle parle, dit, écrit, traîne et fait tout ce que le diable veut. Elle marche avec finesse, hypocrisie, mensonge. Au lieu de faire oraison, elle ne pense qu'à ses intérêts et à se faire adorer comme la Babylone de l'Apocalypse. » C'est un portrait poussé au noir, mais qui n'est pas sans quelque ressemblance.

Si le sentiment peut devenir nuisible aux rapports de l'âme avec Dieu, il est propre en revanche à les rendre plus doux et plus faciles. Grâce au développement de sa vie affective, la femme possède une *heureuse facilité* — que nous n'avons pas, nous

(109) *Lettres spirituelles*, II, 47 ; cité par H Brémond, *op. cit.* 165.

autres hommes — *à rester longtemps sous l'impression d'une idée pieuse*, ce qui *lui est très profitable*, déclare François de Sales (110). Il est vrai qu'en revanche, son esprit se perd plus que le nôtre dans les raisonnements d'une méditation discursive c'est-à-dire raisonnée. Le Directeur de sainte Jeanne n'ignore ni cette supériorité, ni cette infériorité. Aussi profond que clairvoyant psychologue, il découvre la cause première des effets néfastes du sentiment chez tant de filles d'Eve. C'est l'égoïsme qui est surtout d'ordre affectif chez la femme et l'enfant, alors qu'il est plutôt d'ordre intellectuel chez l'homme. Le Saint, dans une lettre à la Mère Rosset (111), parle de cette « *féminine tendreté sur elle-même* qui nuit aux progrès spirituels de la novice Marie Thibaut. Telle est l'explication du besoin qu'éprouvent généralement nos sœurs d'outrer l'expression de leurs sentiments. Ce travers bien féminin n'est pas un secret pour François qui le signale à Mlle de Lauray par ce mot à l'emporte-pièce (112) : « La chère sœur m'écrit toujours avec tant d'effusion de son cher amour, qu'en vérité elle m'ôte le pouvoir de la remercier. » « Pour les larmes, écrit-il ailleurs (113) — il y a des naturels qui ne s'en peuvent pas empêcher, et nous sommes quelquefois si aises de pleurer, surtout quand on nous change de Supérieure pour montrer que ma Sœur une telle n'est pas dénaturée et qu'elle le ressent. *Cela fait si grand bien à l'amour-propre*. Enfin ce ne sont que

(110) VI, 253.
(111) *Lettre à Mme Rosset*, XIX, 169.
(112) *Lettre à Marc-François de Lauray*, XX, 64.
(113 VI, 432.

faiblesses de filles. » Le Saint revient à la charge dans une autre lettre (114) : « Il faut laisser pleurer les filles et témoigner les affections qu'elles ont, car elles penseraient qu'on croirait qu'elles n'ont point d'amour si elles ne le témoignaient. Tout cela n'est que faiblesse de filles. »

François diagnostique ce besoin de faire étalage de son amour même chez les femmes les plus intelligentes. Le prestige d'Angélique Arnaud ne l'aveugle pas à cet égard et les conseils de l'expérimenté directeur sont d'autant plus intéressants à lire qu'ils s'adressent à une orgueilleuse qui ne pouvait souffrir chez les autres une faiblesse dont elle était personnellement atteinte (115) : « Prenez garde à ces mots de sot et de sotte. Apprivoisez petit à petit la vivacité de votre esprit à la patience, douceur, humilité et affabilité parmi les *niaiseries, enfances et imperfections féminines* des Sœurs qui sont *tendres sur elles-mêmes* et sujettes à tracasser autour des oreilles des Mères. Ne vous glorifiez point en l'affection des Pères qui sont en terre et de terre. »

Yves de Paris, qui suit François de Sales à travers les dédales de l'affectivité féminine, invite les maris à tenir compte de cet immense besoin de tendresse, s'ils sont désireux de s'assurer la fidélité de leur femme. Qu'ils lui parlent gracieusement, qu'ils la traitent affectueusement, alors même qu'ils n'en ont nulle envie. Par le mariage — écrit-il (116) —

(114) VI, 413.
(115) *Lettres à Angélique Arnaud*, XIX, 16.
(116) *Les morales chrétiennes*, III, 329.

« l'on est dans une condition d'amour, il faut aimer et commander la complaisance à ses inclinations pour avoir la paix, puisqu'on la pratique bien cette complaisance dans les cours pour élever sa fortune La sagesse peut en cela forcer les astres et les sens : elle se peut faire des habitudes et apprendre un langage de dilection, elle peut rendre des preuves d'amour pour en recevoir et charmer un cœur par cette innocente magie. »

La forme d'amour-propre féminin, la plus commune, est la vanité. L'homme est plus orgueilleux que vaniteux parce que son attachement à lui-même est surtout — nous l'avons remarqué — d'ordre intellectuel ; la femme est plus vaniteuse qu'orgueilleuse, parce que son attachement à elle-même est surtout d'ordre affectif. S'il faut en croire François de Sales, *la vanité naît chez la femme presque avec le sexe* (117). Ce qui lui fait écrire que partout « où il y a amas de filles, il y a aussi amas de louanges et de flatteurs (118) . »

Chez les personnes du monde, ce penchant porte principalement la femme à se jeter tête baissée dans des amourettes, moins pour aimer et être aimée que pour le paraître aux yeux des autres femmes. Un directeur spirituel du quatrième siècle ne se fait aucune illusion à ce sujet, comme le prouvent les pensées suivantes si poétiquement traduites par l'auteur de l'*Introduction à la vie dévote* (119) : « Saint Grégoire de Naziance, écrivant contre les femmes

(117) *Lettre à Mme de Chantal*, XII, 361.
(118) VI, 426.
(119) III, 199.

vaines, dit merveille au sujet des amourettes : « Ta naturelle beauté suffit pour ton mari ; si elle est pour plusieurs hommes, comme un filet tendu à une troupe d'oiseaux, qu'en arrivera-t-il? Celui-là te plaira qui se plaira en ta beauté, tu rendras œillade pour œillade, regard pour regard ; soudain suivront les souris et petits mots d'amour lâchés à la dérobée pour le commencement, mais bientôt on s'apprivoisera et passera-t-on à la cajolerie manifeste. » D'un mot, le grand psychologue de Savoie montre l'immoralité de ce jeu (120) : « C'est un grand vice à une femme de vouloir entretenir de mauvaises amours, quoi qu'elle ne veuille jamais s'adonner réellement à l'amoureux. »

L'explication de la vanité féminine imaginée par Yves de Paris mérite d'être reproduite, à titre de curiosité (120 *bis*) : « Ce sexe infirme qui a part aux biens de la communauté, et qui n'en a pas la disposition, se console au moins d'en porter la montre. Et parce que ces corps délicats supportent néanmoins les grands travaux de l'enfantement, l'amour, pour les faire reconnaître, les enrichit de cette belle forme, comme d'une récompense d'honneur, comme d'un triomphe de ses victoires, comme des livrées de ses espérances et comme il attache les fleurs aux branches qui portent les fruits. »

Cette vanité si féminine enlaidit quelque peu le sentiment religieux, elle s'insinue même jusque dans la pratique de l'humilité qu'elle ruine du coup en la transformant en elle-même. Pour suivre ce tra-

(120) III, 303.
(120*bis*) *Les morales chrétiennes*, IV, 223.

vail perfide dans une âme, il faut la pénétration psychologique d'un François de Sales, et pour en sortir utilement l'intéressée, il faut son style : « En somme, — écrit-il à Mme des Gouffiers (121) — nous n'aimons pas les croix, si elles ne sont d'or, emperlées et émaillées. C'est une riche, quoique très dévote et admirablement spirituelle abjection (quelle fine ironie !) que d'être regardée dans une Congrégation comme fondatrice, ou du moins comme grande bienfaitrice. Lucifer se fut contenté de demeurer au Ciel à cette condition-là. Mais de vivre d'aumônes, comme Notre-Seigneur, de prendre la charité d'autrui en nos maladies, nous qui d'extraction et de courage, sommes ceci et cela, certes, est bien fâcheux et difficile. » Dans le même esprit, le Père Yvan écrit à une religieuse (122) : « Ma Fille, toutes vos croix ne sont que de l'eau claire. »

François combat une autre manifestation de la vanité sur le terrain religieux, celle-ci plus enfantine que nuisible. Il s'agit de la manie de certaines femmes qui se plaisent à vêtir de beaux atours des statuettes de Notre-Seigneur, de la Madone ou des Saints. Puisque ce goût ne se rencontre guère que dans les cloîtres, ne serait-ce pas une sorte de déplacement de la vanité féminine. Du moment que la femme consacrée de Dieu ne peut plus se parer, comme son instinct l'y porte, elle se satisfait inconsciemment en parant des figurations de bois ou de cire. Quoi qu'il en soit de cette coutume, le fon-

(121) *Lettre à Mme des Gouffiers*, XX, 73.

(122) *Lettres spirituelles*, I, 29 ; cité par H. Brémond, *la Provence mystique au* XVIIème siècle, 9.

dateur de la Visitation la désapprouve. Dans les *Constitutions*, il défend aux Sœurs de « mettre des poupées sur l'autel parce que, pour l'ordinaire, elles sont mal faites, parce que c'est une grande perte de temps et que les filles naturellement se plaisent à cela (123). »

Ce menu fait dénote une finesse d'observation psychologique qui ne laisse dans l'ombre aucun détail. Avec un regard si scrutateur, avec un œil ouvert à tout, comment François n'aurait-il pas saisi un dernier trait de la femme, sa bizarrerie déconcertante qui, depuis que le monde est monde, laisse l'homme interdit et rêveur. A propos de la réception dans un monastère de Visitandines « d'une fille tout-à-fait bonne et nullement fantasque, ni bizarre, mais d'un esprit tout-à-fait grossier, » le Saint écrit à la Mère de Monthoux (124) : « Il n'en faut pas remplir la maison, mais prenez celle-là, car il se trouve si *peu de personnes en ce sexe sans fantaisie et malice et bizarrerie*, que quand on en trouve, on ne les doive recueillir. »

Frappé lui aussi du caractère déconcertant des filles d'Eve, le Père Yvan écrit (125) : « L'une croit à la lune, l'autre croit au soleil ! »

François de Sales est un trop parfait anatomiste du cœur de la femme pour n'avoir pas compris que la vertu est souvent chez elle plus admirable et le vice plus détestable qu'ils ne le sont chez l'homme. « La femme vertueuse — écrit-il (126) — est d'au-

(123) VI, 412.
(124) *Lettre à Mme de Monthoux*, XIX, 377.
(125) *Lettres spirituelles*, II, 73.
(126) VI, 404.

tant plus excellente dans sa vertu que son sexe semble être frêle et fragilité. »

Quant au mauvais côté du tableau, il est rendu par le Jésuite Etienne Binet avec une vivacité d'expressions, une harmonie imitative et une originalité amusantes (127) : « La colère des hommes n'est que sucre et miel comparée au fiel et à la colère d'une mauvaise femme... Encore lui faut-il demander pardon après avoir été outragé d'elle : cela crie, cela pleure, cela menace... Vous la voyez écumer par la bouche, darder des rayons de feu de ses yeux allumés,... enfler les veines au beau mitan du front, se prendre par les flancs, frapper des pieds, des mains, de la langue, de tout. Si vous ne dites mot, elle enrage de dépit ; si vous répondez, ô Dieu, quels cris, quel tonnerre ! Elle dit, puis redit, puis maudit... Que si, par malheur, elles sont deux ou trois qui soient d'accord.., Dieux immortels, quel tintamarre ! »

Tout en tenant pour particulièrement féminins les défauts et travers qui viennent d'être étudiés, les grands directeurs n'hésitent pas à les diagnostiquer chez l'homme quand ils les y rencontrent. Après la lecture des pages précédentes ce reproche de saint Vincent de Paul à un frère de la Mission gnagne en intérêt par son rapprochement avec les avertissements semblables adressés par François de Sales à tant de femmes (128) : « Ceux qui aiment Dieu ne s'en vantent pas ; au contraire ils craignent de ne

(127) *La fleur des psaumes, II*, 313 ; cité par H. Brémond, *Hist. littér. du sentiment religieux en France*, I, 135.
(128) *Lettre à un frère de la Mission*, 10 déc. 1656.

l'aimer point. Comme Dieu leur paraît infiniment aimable, ils voient que leur amour n'est rien en comparaison de celui qu'Il mérite. Cependant vous exaltez si fort le vôtre, qu'au lieu de me paraître grand comme à vous, il me semble qu'il est fort petit. »

L'avis suivant sur l'excès de zèle adressé par M. Vincent à l'un de ses prêtres rappelle ceux de François à ses dirigées (129) : « Parce que le zèle, comme les autres vertus devient vice par l'excès, il faut se bien garder de ne pas se laisser tomber dans ce labyrinthe, cer le zèle qui sort hors de l'enclos de la charité du prochain n'est plus un zèle, mais passion d'antipathie. »

Après toutes ces preuves du sens psychologique des grands directeurs spirituels, il est bon de faire remarquer que l'une des causes de leur supériorité à ce point de vue est que, à l'encontre des autres moralistes, ils ont en vue une personne particulière et un cas particulier de conscience. Leur direction est rendue par là plus concrète, plus vivante et par suite leur pénétration psychologique y gagne. Si Vincent de Paul, par exemple, fait cette réflexion si juste : *un bon esprit est meilleur à dix-huit ans qu'un mal fait à cinquante*, c'est afin de décider Mlle Legras à confier un emploi important à une jeune fille de cet âge, dont il apprécie le bon sens

(129) *Lettre à M. Escart, prêtre de la Mission à Annecy*, Paris, 14 nov. 1640.

et la fermeté d'esprit (130). Si Bossuet écrit qu'il ne faut pas trop exciter son imagination au cours de l'oraison, mais qu'il convient de la tenir captive le plus possible, c'est qu'il s'adresse à une rêveuse, Mme d'Albert de Luynes (131).

Voici un exemple typique de la façon concrète dont les grands directeurs étudient les cas de conscience en tenant compte des circonstances de temps, de milieu de personnes qui forment autour d'eux une atmosphère spéciale. L'avisé M. Vincent apprend les maladresses commises par le caractère impulsif de M. Codoing auquel avait été confiée la charge de supérieur des prêtres de la Mission à Rome. Comment ramener le coupable à plus de modération et de prudence? Tel est le problème qui se pose. Vincent de Paul le résoud en tirant une leçon pratique de la mentalité des Romains avec lesquels l'ardent Codoing est obligé de vivre, et comme c'est à un supérieur qu'il adresse ses reproches, il s'applique et réussit à leur ôter tout caractère humiliant (132) : « Voyez-vous, Monsieur, vous et moi nous nous laissons trop emporter à nos opinions : vous êtes cependant dans un lieu où il faut une merveilleuse retenue et circonspection. J'ai toujours ouï dire que les Italiens sont les gens du monde les plus considérants et qui se méfient le plus des personnes qui vont vite. La retenue, la patience et la douceur viennent à bout de tout, parmi eux, avec le temps, et

(130) *Lettre à Mme Legras*, veille de Saint Luc 1631.
(131) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, 31 oct. 1693.
(132) *Lettre à M. Codoing*, prêtre de la Mission, Supérieur à Rome, 25 mars 1642.

parce qu'ils savent que nous autres Français allons trop vite, ils nous laissent longtemps sur le pavé sans se lier avec nous... A Rome, — écrit-il dans une autre lettre (133) — les esprits sont patients, observateurs de la conduite des hommes, et comme ils sont solides, ils ont peine de confier des choses d'importance aux personnes qui suivent les secondes imaginations, s'y attachent, et cela quelquefois au préjudice des premières. O qu'ils sont patients et longanimes et qu'ils aiment la patience et la persévérance aux premiers desseins. Notre défaut à nous deux est de suivre facilement nos nouvelles imaginations et de nous y attacher parfois trop fortement. »

Rien d'étonnant à ce que les directeurs spirituels fassent preuve de pénétration psychologique dans la connaissance des autres. Ils se préparent à la direction par l'étude approfondie d'eux-mêmes. Certains nous ont laissé des analyses remarquables de leurs sentiments, comme celle-ci qui se lit dans une lettre de saint Bernard à l'un de ses fils de cœur auquel il avait recommandé, par mortification, de ne lui donner que rarement de ses nouvelles (134) : « J'appréhende tout parce que je ne sais plus rien, et je me fais souvent un chagrin très réel pour des maux imaginaires. Cela vient de ce que, dominé par l'amour, le cœur n'est plus maître de lui, il craint ce qu'il ignore, il se tourmente sans motif, son inquiétude va plus vite et plus loin qu'il ne veut ; c'est en vain qu'il s'efforce de régler sa sensibilité,

(133) *Ib.*, 21 nov. 1642.
(134) *Lettre à Rainaud, abbé de Foigny*, n° 74.

il n'en peut prévenir les excès, il s'émeut malgré lui. Vous voyez, mon fils, que la précaution que j'avais prise et la discrétion filiale, dont vous avez fait preuve en cette circonstance, m'ont bien mal réussi. Je vous prie donc de ne plus me laisser ignorer tout ce qui vous concerne, si vous ne voulez redoubler mes inquiétudes au lieu de les diminuer. »

Bon psychologue dans la direction des consciences, comment François de Sales ne le serait-il pas puisqu'avant d'étudier les autres, il s'observe si bien lui-même. Henri Brémond le représente se regardant faire ou pâtir, assistant curieux ou résigné, comme d'un balcon, aux mouvement de son être. On le dirait — remarque cet auteur (135) — attentif à un orage lointain ou à des enfants qui s'agitent. Il écrit à propos de je ne sais quel trouble : « Je me moquais en moi-même de ma faiblesse et mon esprit voyait clair comme le jour que tout cela était une inquiétude de vrai petit enfant. »

A l'exemple des Saints, François n'aime guère à parler de sa propre personne. S'il le fait quelquefois, c'est toujours pour l'instruction des autres ou par preuve d'amitié. Le peu qu'il écrit sur son compte dénote l'habitude de s'analyser dans les moindres détails. « Je ne sais si vous me connaissez bien — écrit-il à Mme de Chantal (136) — je pense que oui pour beaucoup de parties de mon cœur. Je ne suis guère prudent et c'est une vertu que je n'aime

(135) H. Brémond, *Hist. litt. du sentiment raligieux en France*, I, 82-83.
(136) *Lettre à Mme de Chantal*, XIII, 304.

pas trop. Ce n'est que par force que je la chéris parce qu'elle est nécessaire. Non, de vrai, je ne suis nullement simple, mais j'aime si extrêmement la simplicité que c'est merveille. A la vérité dire les pauvres petites et blanches colombelles sont bien plus agréables que les serpents, et quand il faut joindre les qualités de l'un à celles de l'autre, je ne voudrais nullement donner la simplicité de la colombe au serpent, car le serpent ne laisserait pas d'être serpent, mais je voudrais donner la prudence du serpent à la colombe, car elle ne laisserait pas d'être belle. »

Plus savoureuses sont les lignes suivantes, encore adressées à sa sainte confidente. Qu'il y a loin de cet instantané où le Saint est pris sur le vif, dans le feu d'une action qui naturellement l'amuse, à ces photographies retouchées que psychologues et poètes donnent d'eux-mêmes (137) : « Que vous dirai-je davantage? Je viens tout maintenant de faire le catéchisme, où nous avons fait un peu de débauche avec nos enfants à faire un peu rire l'assistance, en nous moquant des masques et des bals, car j'étais en mes belles humeurs et un grand auditoire me conviait par son applaudissement à continuer de faire l'enfant avec les enfants. On me dit qu'il me sied bien, et je le crois. Mais ne suis-je pas un vrai simple de vous dire ceci? » Connaissez-vous plus exquis pour le style, plus fin, plus nuancé pour la peinture des sentiments? Avec un tel esprit d'observatoin, il est naturel que François réussisse si bien dans la direc-

(137) *Lettre à Mme de Chantal*, XIII, 266.

tion, si bien que c'est *merveille*, pour parler son beau langage.

Un dernier mot, à la fin de ce chapitre, sur une critique formulée contre le sens psychologique des grands directeurs de conscience. Si l'on n'en conteste d'ordinaire ni la solidité, ni la clairvoyance, ni le côté pratique, on en met en doute la profondeur. N'est-ce pas de l'outrecuidance de dénier cette profondeur à Bossuet dont le naturel est précisément d'être profond en toutes choses. « Ceux qui regardent la direction — écrit Calvet (138) — comme une province de la littérature psychologique trouvent les lettres spirituelles de Bossuet sèches et superficielles. Ceux qui savent que la direction est un art pratique destiné à soutenir les âmes dans leur vie quotidienne admirent dans ces lettres la clairvoyance, le bon sens, la simplicité, la bonté et le respect des consciences. »

Ce reproche ne mériterait pas d'être cité si ce n'était qu'il est un exemple saisissant des préjugés de certains auteurs contre la valeur psychologique des grands directeurs de conscience. Dans son remarquable ouvrage sur Bossuet, Lanson, au contraire, trouve aux lettres incriminées, du moins à plusieurs, un caractère trop philosophique. Le guide spirituel qui écrit à la Sœur Cornuau les lignes suivantes manque-t-il de profondeur dans la conduite des âmes (139) : Je vous permets la pénitence dont vous me parlez. Mais, au reste, ne croyez

(138) *Œuvres choisies de Bossuet.* Col, d'auteurs français sous la direction de M. des Granges.
(139) *Lettre à la Sœur Cornuau*, Germigny, 1er oct. 1691.

pas que ce soit là le fort du remède. Ce qui apaise pour un moment irrite souvent le mal dans la suite : cet effort qui fait qu'on voudrait mettre son corps en pièces est un excès et une illusion. On s'imagine qu'on fera tout à force de se tourmenter. Ce n'est pas ainsi qu'on guérit, c'est en portant l'humiliation de la peine et en se faisant d'elle-même un remède contre elle-même. »

Il ne faut pas que le sens pratique et la bonhommie des grands directeurs les fassent tenir pour des esprits sagaces et avisés plutôt que profonds. On pourrait avoir cette impression en lisant la correspondance spirituelle de Vincent de Paul, dont la caractéristique est le bon sens. Mais si l'on en fait une lecture attentive, on s'aperçoit que ce bon sens est si solidement basé sur l'expérience du cœur humain qu'il est, à n'en pas douter, d'un profond psychologue.

Quand les circonstances le demandent, M. Vincent donne à sa direction un tour philosophique : « Sur ce que vous dites — écrit-il a un Supérieur des prêtres de la Mission (140) — que l'honneur ne vous apporte pas vanité, mais que le déshonneur vous attriste, je vous dirai, Monsieur, que vous savez faire mieux que moi l'anatomie de la volonté humaine, car vous êtes savant et moi je suis une bête. Selon Sénèque, elle se porte à connaître ce qui lui semble bon et à rejeter ce qui lui paraît mauvais. Saint Thomas dit que les hommes spirituels surmontent la convoitise et s'en rendent les maîtres jus-

(140) *Lettre à M. Coglée*, supérieur à Sedan. 13 août 1650.

qu'à se priver volontiers de leurs propres satisfactions, mais que difficilement arrivent-ils à aimer le mal qui leur vient d'autrui. Nous sommes, en effet, plus susceptibles de la douleur que du plaisir et l'on se ressent plus de la piqûre d'une rose que de son odeur. » Entre Sénèque et saint Thomas, le bon Monsieur Vincent est à l'aise comme avec des amis qu'il comprend bien, est-ce signe d'esprit superficiel?

Citons encore ces lignes de profonde psychologie d'un directeur de conscience pourtant inconnu à côté d'un François de Sales ou d'un Vincent de Paul : « Il est certain, — écrit le Père Rigoleuc, un Jésuite (141) — qu'à moins que nous n'ayons fait de notables progrès dans la grâce, notre cœur n'est presque jamais sans déréglement, qu'il n'agit d'ordinaire que dans le trouble et dans l'impureté de l'amour-propre et qu'il s'oppose incessamment à l'action de Dieu. Outre que son inconstance naturelle lui fait changer de face à toute heure, qu'il prend les différentes couleurs des divers événements de la vie et que les diverses impressions qu'il reçoit du dehors le tiennent dans une continuelle vicissitude de sentiments contraires, il est encore sujet à une fièvre continue de quantité de passions qui, par la violence de ses accès, l'empêche de demeurer dans le juste tempérament où il doit être pour jouir d'une parfaite santé... Sa délicatesse et sa sensibilité sont extrêmes, les moindres atteintes le blessent. Il est plein de détours et de déguisements. Il aime les illu-

(141) *Vie du Père J. Rigoleuc*, 227.

sions qui le flattent et, pour comble de ses maux, il ne fuit rien tant que de se connaître, et il se jette au-dehors par toutes les voies qu'il rencontre, pour n'être pas obligé de rentrer en lui-même. »

La direction de conscience ne peut manquer de profondeur chez les maîtres de la spiritualité chrétienne, et ils sont nombreux, puisqu'elle s'inspire d'une doctrine profondément psychologique. Il faut penser qu'au moment ou la philosophie scholastique était le plus en honneur, qu'en plein triomphe de la raison raisonnante et presque argumentante à l'excès, l'expérience du cœur humain était telle chez les directeurs d'âme que l'un d'entre eux a pu composer l'*Imitation de Jésus-Christ* où se lisent ces lignes les plus profondes qui aient été écrites par un homme sur la psychologie de l'homme : « Mon fils, ne croyez pas à votre affection présente, elle se changera bientôt en une autre. Tant que vous vivez, vous serez sujet au changement, même malgré vous : tantôt actif, tantôt paresseux ; tantôt grave, tantôt léger. Mais l'homme sage et vraiment instruit des choses spirituelles demeure ferme au milieu de ses vicissitudes, ne prenant point garde à ce qu'il sent en lui-même, ni de quel côté souffle le vent de l'inconstance, mais arrêtant toute son attention sur la fin bienheureuse à laquelle il doit tendre. »

CHAPITRE IV

Symptômes communs aux maladies de l'âme et aux psychonévroses.

Prêtres, dans la direction de conscience, et médecins, dans le traitement des troubles nerveux, constatent d'ordinaire chez leurs malades respectifs les mêmes symptômes psychiques. Rien d'étonnant qu'il en soit ainsi : les uns et les autres travaillent sur le même terrain tout en se plaçant à des points de vue très différents. Le directeur spirituel voit dans son dirigé un Chrétien à conduire au Ciel ; le praticien, lui, voit dans son client un malade à guérir. Le premier a pour objectif le bien-être du sujet principalement dans la vie future, le second son bien-être dans la vie présente. C'est ainsi qu'ils contribuent tous deux au bonheur de l'homme. Celui-ci, en s'appliquant à lui procurer la félicité céleste, contribue à le rendre plus heureux dès ici-bas ; celui-là, en s'efforçant d'améliorer foncièrement son sort en ce monde, le met dans l'état psychologique le plus fa-

vorable à l'action surnaturelle de la grâce et par suite à l'obtention de sa fin dernière.

Dans leur lutte contre les misères humaines, médecins et directeurs de conscience sont aux prises avec les mêmes symptômes : impressionnabilité ou émotivité trop vive, rêverie et vagabondage cérébral, auxquels s'ajoutent les maux plus profonds et par conséquent plus graves du sentiment d'infériorité, de l'angoisses et de l'aboulie. Pour les docteurs Vittoz, de Lausanne, et d'Espiney, de Lyon, comme ce dernier l'explique au début de cet ouvrage, tous ces symptômes ont un trait commun, c'est de dénoter toujours un défaut de contrôle du conscient sur l'inconscient. Il sera fait, dans un chapitre ultérieur, un rapprochement entre la méthode Vittoz et celle suivie par les maîtres de la direction spirituelle.

Dans sa remarquable étude sur les psychonévroses le professeur Dubois, de Berne, donne divers symptômes qui se ramènent aux précédents, comme on peut s'en convaincre par la lecture des lignes suivantes (1) : « C'est dans le domaine moral que se montre bien la neurasthénie et qu'elle apparaît le plus nettement comme psychasténie. Le neurasthénique a le découragement facile, il doute de lui-même. Son état d'âme est instable, il subit de continuelles variations, tantôt sous l'influence de causes intimes qu'il est impossible d'analyser, tantôt sous l'influence de la fatigue, ou celle d'émotions diverses, réelles ou imaginaires. Ce qui frappe sur-

(1) Dubois, *Les Psychonévroses*, 196-197.

tout, c'est l'insuffisance des motifs. Ce sont les piqûres d'épingles qu'il supporte mal, ces multiples petits déboires et ces contrariétés journalières dont la vie est semée. Il en est d'indécis, d'abouliques, et la nécessité de prendre un parti dans une question sans importance les plonge dans un état d'angoisse mélancolique. Souvent des évènements futiles motivent une crise de dépression. Un insuccès dans un petit travail opère un changement brusque dans la disposition d'esprit..... » — « Je suis frappé — écrit ailleurs Dubois (2) — de l'inaptitude de mes malades à voir les choses clairement, à classer suivant leur ordre de probabilité les suppositions qu'ils peuvent faire: Une lettre attendue n'est pas arrivée, ils ne songent pas que le temps écoulé est trop court pour avoir pû permettre la réponse. Beaucoup de gens se laissent impressionner par toutes les sensations qu'ils éprouvent. C'est toujours *l'irrationalisme, l'absence d'esprit critique qui entretient l'erreur.* »

Il n'est pas une de ces remarques qui n'ait été faite sous d'autres formes par les grands directeurs de conscience. Tous ces troubles psychiques sont plus ou moins minutieusement analysés dans les ouvrages d'ascétisme. Il n'est pas un auteur connu, surtout parmi les modernes, qui ne les mentionne et ne les décrive. Nul ne l'a certainement fait avec plus de charme et de vérité que saint François de Sales dans sa volumineuse correspondance. Nul ne l'a peut-être fait avec plus de profondeur que l'auteur de *l'Imitation de Jésus-Christ*, dont le beau texte

(2) *Ib.*, 175.

sur l'instabilité de caractère vient d'être cité à la fin du précédent chapitre. Il consacre plusieurs pages, et non des moins suggestives, à décrire et à combattre l'impressionnabilité, les brusques changements de caractère, l'inquiétude et l'anxiété, le sentiment de notre infériorité personnelle et le désespoir dont l'aboulie est la conséquence logique. Sous ce rapport, plusieurs chapitres sont à lire, entre autres ceux sur *l'amour de la solitude et du silence*, sur *la considération de la misère humaine*, sur *le peu d'estime de soi-même en la présence de Dieu*, sur *l'instabilité du cœur*, et sur *l'empressement à éviter dans les affaires*.

Cette identité de symptômes des maladies de l'âme et des psychonévroses est facile à comprendre puisque les psychonévroses sont l'exagération de défauts communs à la plupart des hommes. N'arrive-t-il pas à l'homme le plus calme et le plus raisonnable de se laisser emporter par l'imagination ; les plus énergiques d'entre nous ne connaissent-ils pas des heures de découragement et les plus joyeux des moments de tristesse et même d'angoisse. A l'occasion d'un ennui — écrit le professeur Dubois (3) — nous laissons se dérouler trop loin le voile noir, mais, à l'encontre du névrosé, nous nous ressaisissons bien vite, quelque peu honteux de la facilité avec laquelle nous nous sommes laissé démonter. Ecoutons Bernheim nous avertir que si tout n'est pas suggestion en ce monde il y a du moins de la suggestion en tout. Qui de plus disposé à l'admettre qu'un prêtre

(3) *Ib.*, 197.

qui tient compte des suggestions diaboliques dans sa direction des consciences? Or, poussez la suggestibilité à l'extrême et vous avez un symptôme de psychonévrose et d'infériorité morale.

Avant d'examiner à part chaque indice des maladies de l'âme et des troubles nerveux, citons ce texte du Vénérable Lieberman où ces signes révélateurs se trouvent réunis (4) : « Un mal qui arrive souvent consiste en ce que les âmes sentant l'impression du désir, que la grâce divine excite en elles, agissent ensuite de leur propre mouvement et s'animent avec violence pour en venir à l'exécution. Les résultats de cette conduite ne sont pas bons, au moins pour l'ordinaire. Tantôt elle excite l'amour propre, l'ambition spirituelle, la présomption..., tantôt elle porte au découragement, tantôt elle produit la contention, le trouble, l'inquiétude, le scrupule même (c'est-à-dire l'angoisse). Dans tous les cas, cette conduite fait entrer l'âme dans une fausse voie, l'expose à des illusions et la met sous l'empire de l'imagination. » Le plus intéressant au point de vue qui nous occupe est la cause de ces maux. Libermann nous en instruit : si l'âme devient inquiète, troublée, angoissée, découragée, si la malheureuse tombe sous le joug de la folle du logis, c'est pour avoir tenté, d'ailleurs vainement, d'agir au-dela de ses forces surnaturelles. Dans l'ordre de la nature, n'est-ce pas pour s'être jetés trop éperdument dans l'action et s'y être épuisés que tant d'hommes et de femmes sont tombés dans quelque psychonévrose?

(4) *Lettre du 24 janvier 1842.*

Tout en reconnaissant l'impossibilité d'établir des distinctions absolument nettes entre les symptômes communs aux maladies de l'âme et aux troubles nerveux, nous croyons cependant pouvoir les répartir en trois groupes, suivant qu'ils relèvent plus spécialement de telles ou telles de nos facultés psychologiques .L'émotivité ou l'impressionnabilité trop vive et l'instabilté de caractère paraissent rentrer surtout dans le domaine des sens et de la vie affective, aussi forment-elles le premier groupe, tandis que l'inquiétude, la rêverie et le vagabondage cérébral, relevant de l'imagination, forment le deuxième et que le sentiment d'infériorité personnelle, l'angoisse et l'aboulie, intéressant davantage la volonté, forment le troisième.

Les grands directeurs de conscience tiennent unanimement pour dangereuse une émotivité trop grande alors même qu'elle se porte sur les choses divines. « Vous êtes trop sensible aux tentations — écrit Saint François de Sales à Madame de Chantal (5) — vous aimez la foi et vous ne voudriez pas qu'une seule pensée vous vint au contraire, et tout aussitôt qu'une seule vous touche, vous vous attristez et troublez. Vous êtes trop jalouse de cette pureté de foi, il vous semble que tout la gâte. Non, non ma Fille, laissez courir le vent, ne pensez pas que le frifilis des feuilles soit le cliquetis des armes. Der-

(5) *Lettre à Mme de Chantal*, XIII, 88.

nièrement, j'étais auprès des ruches des abeilles, et quelques-unes se mirent sur mon visage. Je voulus y porter la main et les ôter. Non, me dit un paysan, n'ayez point peur et ne les touchez point et elles ne vous piqueront nullement, si vous les touchez elles vous mordront. Je le crus, pas une ne me mordit. Croyez-moi, ne craignez point les tentations, ne les touchez point et elles ne vous offenseront point, passez outre et ne vous y amusez pas. » C'est bien d'impressionnabilité vive qu'il s'agit comme l'indique le *frifilis des feuilles pris pour le cliquetis des armes*, et c'est bien le cœur qui est en jeu et non pas l'imagination puisque le trouble est d'origine affective, vous *aimez trop* la foi dit saint François de Sales.

Combattue par le directeur de Madame de Chantal, l'émotivité trop grande ne l'est pas moins par sainte Thérèse qui n'ignore rien de l'art si difficile de diriger les consciences. « Il faut tâcher avec douceur — recommande-t-elle (6) — de réprimer la violence de ces élans et faire peu à peu rentrer l'âme dans le calme, de même qu'on apaise les pleurs des enfants en leur donnant à boire. La raison doit tenir la bride pour modérer ces mouvements impétueux dans la crainte qu'il ne s'y mêle de l'imperfection et qu'ils ne soient en grande partie l'ouvrage des sens et de la nature. Ainsi, il faut calmer l'âme comme le petit enfant par une caresse d'amour et la porter à aimer Dieu d'une manière suave et non avec une impétueuse violence. Cette âme doit s'appliquer à recueillir son amour au-dedans d'elle-même. »

(6) *Vie*, c. XXIX.

L'impressionnabilité vive est bien ,aux yeux de François de Sales, un symptôme de nos maladies d'âme, puisqu'il écrit à une religieuse de la Visitation (7) : « Nos petites colères, nos petits chagrins, les petits *frissonnements de cœur* sont des restes de nos maladies, que le souverain Médecin nous laisse afin que nous craignions la rechute. » Quelle heureuse expression que ces *frissonements de cœur* pour rendre la nature affective de l'émotivité.

Si l'expérimenté directeur des Visitandines engage sans cesse ses filles à lutter contre leur sensibilité féminine, c'est par crainte qu'elles ne deviennent trop impressionnables, comme le sont d'ordinaire les naturels affectueux et tendres. « Je connais fort bien l'état de votre âme — écrit-il à Madame de La Fléchère (8) — et m'est avis que je la vois toujours devant moi avec toutes ces petites émotions de tristesse d'étonnement et d'inquiétude qui la vont troublant parce qu'elle n'a pas encore assez assis les fondements de l'amour de la Croix et de l'abjection dedans la volonté. »

François se méfie des larmes versées même par amour de Dieu quand elles sont trop abondantes « S'il vient des larmes — recommande-t-il à Madame de Blandieu (9) — vous les répandrez, mais si elles viennent souvent et avec trop de tendreté, vous relèverez votre esprit, si vous pouvez, à goûter plus paisiblement et tranqillement les mystères en la partie supérieure de l'âme, non pas contraignant et serrant

(7) *Lettre à une Visitandine*, XIX, 98
(8) *Lettre à Mme de La Fléchère*, XIV, 233.
(9) *Lettre à Mme de Blanieu*, XVII, 368-369.

les soupirs ou sanglots ou les larmes, mais divertissant d'une heureuse diversion votre cœur en le relevant petit à petit à l'amour pur du Bienaimé par les doux élans. »

Une forme d'émotivité que le Saint ne peut souffrir est la tendresse pour soi-même .Qu'il est heureux d'apprendre que la Sœur Marie-Madeleine est en train de devenir une femme forte et de courage contre tous ces petits attendrissements sur elle-même dont elle est souvent touchée ! (10). Avec quelle vigueur il écrit à la Sœur de Chevron-Villette (11) : « Ne soyez point tendre sur vous-même : les mères tendres gâtent les enfants. Ne soyez point pleureuse et plaignante. »

C'est avec indignation contre les dévots qui les motivent que ces lignes sont écrites (12) : « La dévotion ne consiste pas en la douceur, suavité, consolation et tendreté sensible du cœur qui nous provoque aux larmes et soupirs et nous donne une certaine satisfaction agréable et savoureuse en quelques exercices spirituels. Il y a beaucoup d'âmes qui ont ces tendretés et qui néanmoins ne laisent pas d'être fort vicieuses. Ah ! ce sont des amitiés de petits enfants que cela, tendres mais faibles, mais fantasques, mais sans effet. La dévotion ne gît donc pas en ces tendretés et sensibles affections qui quelquefois procèdent de la nature qui est ainsi molle et susceptible de l'impression qu'on veut lui donner. »

Bien que maltraitée avec cette rudesse voulue, cette

(10) *Lettre à Mme de Chantal*, XVI, 328.
(11) *Lettre à Mme de Chevron-Villette*, XVII, 161-162
(12) *Introduction à la vie dévote*, III, 318-321.

hypocrite sensiblerie n'en continua pas moins à faire les délices d'un trop grand nombre d'âmes. Il n'en fût pas ainsi de cette tendresse sur soi-même qui se rencontrait chez des religieuses pourtant sincèrement dévotes, elle disparut peu à peu des monastères de Visitandines, mais sa disparition ne s'obtint qu'après de longs efforts. François de Sales en fait l'aveu à la Mère Favre (13) : « Je dis à notre Sœur de Gouffiers que je voulais m'essayer de donner de la générosité à la dévotion de nos Sœurs, et en ôter la tendreté que l'on a sur soi-même, cette petite douilleterie qui ôte le repos, nous fait excuser nos humeurs et flatter nos inclinations, ce n'est pas besogne faite. »

C'est aussi d'après François, un symptône de maladie d'ordre moral que de se plaindre sans cesse, symptôme qui se rattache à l'impressionnabilité : « Nous ne finissons jamais — écrit-il à Madame de Peyzieu (14) — mais recommençons toujours et répétons nos plaintes et doléances sans fin, qui est signe d'un cœur piqué et qui n'a encore point de vraie santé. » Rien de paternel comme les avis donnés à Madame de La Fléchère sur sa nature qui bouillonne en mille sortes d'aigreurs quand on l'attaque (15).

De son côté, Saint Vincent de Paul combat énergiquement chez Mademoiselle Legras cette émotivité qui lui fait prendre certainement choses *si fort au criminel* et, déchargeant sa responsabilité paternelle, il lui écrit (16) : « Corrigez-vous en et sachez une

(13) *Lettre à Mme Favre*, XVII, 102-103.
(14) *Lettre à Mme de Peyzieu*, XV, 288.
(15) *Lettre à Mme de La Fléchère*, XVI, 222.
(16) *Lettre à Mme Legras*, n° 28.

fois pour toutes que les pensées aigres sont du malin et que celles de Notre-Seigneur sont douces et suaves. »

Fénelon voit l'une des plus dangereuses illusions de l'amour propre dans le penchant à s'attendrir sur soi-même et à s'occuper de soi d'une occupation empressée, inquiète et troublante qui va jusqu'à nous jeter dans le découragement (17).

Cette condamnation d'une sensibilité trop vive se retrouve sous la plume du Vénérable Libermann qui donne le conseil suivant à un directeur de séminaire de tempérament émotif (18) : « Votre grande mortification doit être d'amortir et de modérer la trop grande activité et vivacité de l'esprit et du cœur, de viser en toutes choses à Dieu, mais doucement, suavement et paisiblement, — voilà pour l'esprit, voici pour le cœur — de ne jamais admettre de mouvement violent qui vous emporte, même les mouvements de piété qui doivent être amortis, adoucis, modérés lorqu'ils ont un caractère de violence. »

Vraiment l'impressionnabilité doit être un symptôme de maladie d'âme ou tout au moins d'affaiblissement moral pour que les plus saints directeurs de conscience ne l'épargnent pas alors même qu'elle semble avoir Dieu pour objet.

Un autre indice tout ensemble de malaise spirituel et de troubles nerveux est l'instabilité de cœur ou de caractère. Thérapeutes de l'âme et médecins du corps déclarent mauvais les changements brusques

(17) *Avis sur l'exercice de la direction.*
(18) *Lettre* 187, datée de 1839.

et non motivés parce que peu ou point conscients et toujours irraisonnés.

François de Sales à l'affût des périls d'ordre psychologique recommande à Madame de La Croix d'Autherive de ne pas *vivre selon ses humeurs, ni selon ses inclinations*, mais *selon la raison et la dévotion* (19). Pour le Saint, il n'est pas de piété hors la raisonnable. Il félicite la Mère Favre de faire le possible et l'impossible pour que l'égalité d'esprit règne dans son monastère lyonnais (20). Avec autant de franchise que de tact, il réprouve l'instabilité de caractère dans les rapports avec les directeurs. A propos d'une personne trop portée au changement de direction, il écrit à la Présidente Brûlard (21) :« Il me semble qu'elle a un petit peu trop de crainte que je ne m'offense si elle communique son intérieur à quelque autre, et la vérité est que quiconque veut profiter, il ne faut pas l'aller épanchant çà et là indistinctement, ni changer à toute apparence de méthode et façon de vivre, mais aussi doit-on vivre avec une honnête liberté : » Dans la lettre suivante à une Visitandine (22), le Saint reconnaît tout ensemble et la nécessité et la difficulté de vaincre l'instabilité de caractère : « Depuis que j'ai vu votre cœur, je l'ai aimé et le recommande à Dieu de tout le mien, et vous conjure d'en avoir soin. Tâchez, ma chère Fille, à le tenir en paix par l'*égalité des humeurs*. Je ne dis pas : tenez-le en paix, mais je dis : tâchez de le faire, que ce soit votre principal souci et gardez bien

(19) *Lettre à Mme La Croix d'Auterive*, XV, 358.
(20) *Lettre à Mme Favre*, XVIII, 313.
(21) *Lettre à Mme Brulart*, XIII, 38.
(22) *Lettre à une Visitandine*, XIX, 19.

de prendre occasion de vous troubler de quoi vous ne pouvez si soudainement accoiser (apaiser) la variété des sentiments de vos humeurs. »

Naturellement l'expérimenté Monsieur Vincent signale les inconvénients de cette instabilité d'humeur et partant du défaut de persévérance dans nos entreprises : « On gâte souvent les bonnes œuvres pour aller trop vite — écrit-il à Philippe Levacher, l'un de ses missionnaires en résidence à Alger (23) — parce que l'on agit selon ses inclinations qui emportent l'esprit et la raison et font penser que le bien que l'on voit à faire est faisable et de saison, ce qui n'est pas, et on le reconnaît dans la suite par le mauvais succès. Le bien que Dieu veut se fait quasi de lui-même sans qu'on y pense. »

Ces mêmes périls sont mis en lumière par Fénelon dans une lettre à une de ses filles spirituelles vivant dans le monde(24) : « Ne vous laissez point aller à la vivacité de vos goûts et vos dégoûts. Défiez-vous même d'un certain zèle de ferveur qui vous exposerait à des mécomptes dangereux. Ne vous pressez jamais sur rien et principalement sur les changements de demeure. Evitez la dissipation sans vous exposer trop à la langueur et à l'ennui. Contentez-vous de la ferveur intérieure que Dieu vous donne, sans la vouloir forcer pour la rendre plus sensible et plus consolante. » L'archevêque de Cambrai revient ailleurs sur ce sujet si pratique: « Evitez—écrit-il (25)

(23) *Lettre à M. Levacher, prêtre de la Misston à Alger*, déc. 1650.

(24) *Lettre à une Delle* qui vivait dans le monde et faisait profession de piété, sans date.

(25) *Lettre*, 25 juillet 1700.

— la dissipation que les engouements portent toujours avec eux. Un engouement dans sa première pointe, occupe trop, il vide et dessèche l'intérieur ; un autre engouement est dans sa première force, laissez- le ralentir et faites oraison là-dessus, ensuite quand il sera modéré, prenez-en sobrement ce qu'il faudra, ou pour la santé de votre corps ou pour amuser un peu votre esprit. » Fénelon fait une remarque très juste en écrivant que la vie des instables se passe en des entêtements successifs. Les inconstants tiennent d'autant plus à leurs manières de sentir ou de voir qu'ils y sont attachés non par raison, mais par sentiment et par passion. Si les directeurs le constatent et en souffrent, les médecins y trouvent un obstacle au succès de leur traitement psychothérapique.

Abordons l'examen des symptômes d'ordre imaginatif, le premier est l'inquiétude d'esprit. Il n'est peut-être pas de mal avec le découragement, qui préoccupe davantage les maîtres spirituels, parce qu'il n'en n'est pas de plus général .L'expérience des âmes et un admirable sens psychologique montrent aux grands directeurs de conscience dans la paix intérieure ou la tranquillité d'esprit le point de départ de tout progrès moral. Sans cette pacification du sujet, son perfectionnement moral devient impossible : aussi toute direction doit-elle débuter par là sous peine d'aboutir à un échec. Ne soyons donc pas surpris que les mots de paix, de recueillement

et de calme reviennent sans cesse sur les lèvres et sous la plume des grands directeurs de tous les temps à commencer par le Maître spirituel des Apôtres. Comme les Pères et les Docteurs de l'Eglise grecque et latine, Isidore de Séville insiste sur la nécesité de cette paix de l'esprit dans une lettre à un religieux du nom de Jean.

Pour posséder le don de la science des choses de Dieu, d'après Ruysbroeck l'Admirable (26) : « Il faut un esprit tranquille et qui sache, malgré le tumulte, se tenir en grande paix. » Pour posséder le don de piété : « L'esprt doit être en repos. Il faut n'être agité ni au dedans ni au dehors. »

Saint Ignace de Loyola, opposant la conduite de Dieu sur les âmes à celle du Démon, caractérise la première par sa manière lente, douce et paisible (27) « Le bon ange a coutume de toucher doucement, légèrement l'âme de ceux qui font chaque jour des progrès dans la vertu, c'est pour ainsi dire, une goutte d'eau qui pénètre dans une éponge. Le mauvais ange, au contraire, la touche durement *avec bruit et agitation* comme l'eau qui tombe sur la pierre. » On ne saurait mieux dire.

Grande est la commisération de Sainte Thérèse pour les chrétiens d'imagination inquiète (28) « Il y a certains esprits si déréglés — écrit-elle avec son style coloré — qui sont comme ces chevaux qui ont le mors aux dents : ils vont tantôt d'un côté et tantôt

(26) Ruysbrseck l'Admirable, *Le royaume des Amants de Dieu*, L. XIX, XVII.
(27) *Exercices spirituels*, Discernement des esprits.
(28) *Le chemin de la perfection*, XIX.

de l'autre et toujours avec inquiétude sans qu'on puisse trouver moyen de les arrêter, soit que cela procède de leur naturel, ou que Dieu le permette de la sorte. J'avoue qu'ils me font grand pitié: » Et pourquoi cette grande pitié, parce que, pour Sainte Thérèse, c'est l'indice d'une volonté faible.

La sagesse de Saint Vincent de Paul s'oppose, elle aussi, à ce dérèglement de l'imagination. Faisant écho à l'auteur inconnu de *l'Imitation*, il écrit (29) : « La parole de Dieu ne s'entend pas dans le trouble et l'agitation, elle ne se mêle point avec les paroles et le tumulte des hommes. » A son jugement, toute résolution qui ne s'accompagne pas de paix intérieure est tout à fait suspecte :« Je trouve en vous— écrit-il à un de ses prêtres d'esprit agité — une autre marque qui me fait croire que Dieu ne vous appelle pas aux Capucins, c'est que les mouvements qui vous en viennent vous troublent et vous inquiétent par leur violence, ainsi que font, pour l'ordinaire, ceux que l'esprit malin suggère et qu'au contraire les inspirations de Dieu sont douces et paisibles, vous inclinant amoureusement vers le bien qu'il désire de nous.»

Sous l'empire du même sentiment que Vincent de Paul, le mystique Père Surin prie Madeleine Boinet d'aider franchement Monsieur Ebrard « à mortifier ses activités et à s'affermir dans le recueillement intérieur sans cette multiplicité qui embarrasse l'esprit (30). » Le Père Yvan recommande à sa Philothée

(29) *Lettre à M. N., prêtre de la Mission*, 4 juin 1653.
(30) *Lettres spirituelles*, II, 160 ; cité par H. Brémond, *Hist. litt. du sentiment religieux en France*, V, 176.

de se livrer à ses petits exercices de dévotion avec repos et tranquillité (31).

Des recommandations semblables ne sont pas rares dans les lettres de direction de Bossuet, principalement dans celles adressées à la Sœur Cornuau d'imagination ardente (32). Tantôt il lui ordonne de bannir l'anxiété et le trouble qui ne conviennent pas aux voies de Dieu ; tantôt il lui rappelle que les âmes fidèles, comme la sienne, doivent marcher en dilatation sans nulle inquiétude (33) ; tantôt enfin, il prend en suspicion ses grands désirs de retraite parce qu'ils sont ceux d'une âme agitée (34).

Les lignes suivantes de l'Evêque de Meaux à Madame d'Albert de Luynes (35) sont d'un médecin soucieux de l'état moral de son sujet : « Vous vous tendez des pièges à vous-mêmes, et vous êtes ingénieuse à vous chercher des embarras. La vivacité de votre imagination est justement ce qui a besoin des remèdes que je vous donne. »

Les mêmes préoccupations se retrouvent chez Fénelon vis-à-vis du duc de Chevreuse : « J'ai souvent remarqué — lui écrit-il (36) — que vous êtes toujours pressé de passer d'une occupation à une autre et que cependant chacune en particulier vous mène trop loin, vous n'êtes point lent, mais vous êtes long. Vous employez beaucoup

(31) *Ib.*, I, 35 ; cité par H. Brémond, *La Provence mystique au XVIIe siècle*, 163.
(32) *Lettre à la Sœur Cornuau*, Germigny, 8 nov. 1689.
(33) *Ib.*, 31 oct. 1695.
(34) *Ib.*, 8 nov. 1689
(35) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Versailles, 29 nov. 1691
(36) *Lettre au duc de Chevreuse*, 30 déc. 1699.

de temps à chaque chose, non par la lenteur de vos opérations (car, au contraire, elles sont précipitées) mais par la multitude excessive des choses que vous y faites entrer. Vous craignez toujours de ne pas dire assez. Voilà ce qui vous contraint de passer sans cesse à la hâte d'une affaire à une autre. Si vous coupiez court, chaque affaire serait placée au large et trouverait sans peine son rang. Vous n'irez à la source du mal qu'en faisant taire souvent votre esprit par le silence intérieur. Tout vous serait facilité. Sans cela, vous serez de plus en plus pressé, fatigué, épuisé, et les affaires, qui surmontent l'âme dans ses besoins intérieurs, surmontent aussi la santé du corps. »

L'inquiétude est un de nos états psychologiques dont s'occupe le plus saint François de Sales, et dans ses ouvrages et dans sa correspondance. Lisez au hasard quelques pages du *Traité de l'amour de Dieu*, des *Vrais entretiens spirituels* ou de *l'Introduction à la vie dévote*, parcourez quelques lettres, et ce serait miracle de ne pas y lire quelque allusion à l'un ou à l'autre des méfaits de la folle du logis. Pour François, hormis le péché, il n'est pas de plus grand mal que l'inquiétude qui, privant l'âme de sa force, lui ôte tout moyen de se défendre contre les tentations de l'ennemi et par suite de conserver les vertus acquises. Les désordres de l'imagination ruinent les républiques les plus prospères en les livrant aux mains de l'étranger. C'est là, pour ce fils de la Savoie, une comparaison saisissante, pour ainsi dire vécue, puisque les séditions populaires étaient si fré-

quentes de son temps en la péninsule italique (37). Quel bon sens dans ce conseil donné à Philotée (38) : « Soyez soigneuse et diligente en toutes les affaires que vous aurez en charge. Ne vous empressez point à la besogne, car toute sorte d'empressement trouble la raison et le jugement et nous empêche même de bien faire la chose à laquelle nous nous empressons ». Quel esprit d'observation dans ces remarques éternellement vraies (39) : « Ne désirez pas les choses qui ne peuvent arriver de longtemps, comme font plusieurs, qui, par ce moyen, lassent et dissipent leurs cœurs inutilement et se mettent en danger de grande inquiétude. Si une femme mariée désire d'être religieuse, à quel propos? Ces désirs inutiles occupent la place des autres que je devrais avoir d'être bien patient, bien résigné. Nous faisons ordinairement des désirs de femmes grosses qui veulent des cerises fraîches en l'automne et des raisins frais en printemps. »

Les lignes suivantes sont admirables et de sens pratique et de poésie. Certes, ces comparaisons empruntées au rôle utile ou néfaste des eaux ne dépareraient pas le discours d'un économiste sur la prospérité de son pays (40) : « Les fleuves qui vont doucement en la plaine portent les grands bateaux et riches marchandises, et les pluies qui tombent doucement en la campagne la fécondent d'herbes et de graines ; mais les torrents et rivières qui, à grands flots, courent sur la terre, ruinent leur voisinage et sont inu-

(37) *Introduction à la Vie dévote*, IV, c. 11.
(38) *Ib.*, III, c. 10.
(39) *Ib.*, III 260-261.
(40) *Ib.*, III, c. 10.

tiles au trafic, comme les pluies véhémentes et tempétueuses ravagent les champs et les prairies. Jamais besogne faite avec impétuosité et empressement ne fut bien faite : il faut dépêcher tout bellement, comme dit l'ancien proverbe : *Celui qui se hâte court fortune de chopper et heurter les pieds* (41). » Comme ce texte, par son allure majestueuse et oratoire, nous invite à prêter plus d'attention qu'on ne le fait d'ordinaire aux graves conséquences de l'inquiétude.

Voici maintenant une analyse de ce mal aussi fine que juste, et dont le charme littéraire rappelle le pittoresque réalisme de Virgile (42): « Les bourdons font bien plus de bruit et sont bien plus empressés que les abeilles, mais ils ne font point de miel, ainsi ceux qui s'empressent d'un souci cuisant et d'une sollicitude bruyante ne font jamais ni beaucoup ni bien. Les mouches ne nous inquiètent pas par leur effort, mais par la multitude : ainsi les grands affaires ne nous troublent pas tant comme les menus, quand ils sont en grand nombre. Recevez donc les affaires qui vous arriveront en paix, et tâchez de les faire par ordre, l'un après l'autre. »

Mieux que toutes les explications possibles, ces mouches rendent bien l'action lassante, agaçante, exaspérante de cette inquiétude qui, pourchassée d'un côté, revient de l'autre, puis, de partout à la fois pique et repique notre cerveau qui n'en peut mais. Décidément, si grande soit la peine, pour en éviter de plus grandes, il faut coûte que coûte calmer notre imagination d'autant qu'il n'est rien au monde

(41) *Prov.* XIX, 2
(42) *Intr. à la Vie dévote*, III, 170.

qui empire plus le mal et qui éloigne plus le bien que l'inquiétude et l'empressement. Pour nous en convaincre, François de nous faire voir des oiseaux qui, en se débattant pour sortir du filet où ils viennent d'être pris, ne font que s'envelopper toujours tant et plus. « Quand vous serez pressés du désir d'être délivrés de quelque mal ou de parvenir à quelque bien — nous dit notre directeur avec son fin sourire (43) — avant toutes choses, mettez votre esprit en repos et tranquillité, faites rasseoir votre jugement et votre volonté, et puis tout bellement et doucement pourchassez l'issue de votre désir, prenant par ordre les moyens convenables. Et quand je dis tout bellement, je ne veux pas dire négligemment, mais sans empressemnt, trouble et inquiétude : autrement vous gâterez tout et vous vous embarrasserez plus fort. »

Bien remarquable aussi est la largeur d'esprit avec laquelle Saint François nous explique qu'en nos menues actions journalières, il serait inutile de nous mettre martel en tête pour juger s'il vaut mieux accomplir celle-ci ou celle-là. Est-il besoin de faire *l'embesogné, l'attentif* — observe malicieusement le Saint (44) — Pourquoi se perdre en d'importunes consultations? « A quel propos me mettrai-je en dépense pour apprendre si Dieu aime mieux que je dise le rosaire ou l'office de Notre-Dame, puisqu'il ne saurait y avoir tant de différence entre l'un et l'autre qu'il faille pour cela faire une grande enquête? Il faut aller tout à la bonne foi et sans sub-

(43) *Ib.*, IV, 2.
(44) *Traité de l'amour de Dieu*, VIII, 14.

tilité, et, comme dit Saint Basile, faire librement ce que bon nous semblera pour ne point laisser notre esprit perdre le temps et nous mettre en danger d'inquiétude, scrupule et superstition. »

Quelle perspicacité lumineuse, quelle richesse d'information et néanmoins quelle sûreté : François ne ressemble ni à ces historiens de second ordre qui composent un ouvrage avec une documentation hâtivement faite et par trop incomplète, ni à ces érudits de contrebande qui s'emparent, pour les utiliser à leur gré, des premiers matériaux venus sans nul souci de leur provenance et de leur authenticité. Ainsi en ce qui concerne les troubles d'ordre imaginatif, ce grand psychologue n'en laisse aucun qu'il ne l'ait étudié à fond et dont il n'ait recherché les moindres manifestations. Quelle somme de pénétration et de patience requièrent de telles recherches ,et combien difficiles, longues et minutieuses ! Tantôt il suffit d'ouvrir les yeux, tantôt il faut s'armer d'une loupe, quelquefois même d'un microscope. C'est ce que fait François de Sales dans sa vaste enquête sur l'inquiétude et les états analogues . Encore a-t-on l'impression à le lire qu'il en sait plus qu'il n'en dit. Parfaitement documenté, qu'un cas complexe se présente, le savant directeur démêlera vite ce qui pour nous serait impénétrable.

Après avoir demandé aux ouvrages généraux de François des données sur l'inquiétude, interrogeons sa correspondance pour y glaner des renseignements

d'autant plus instructifs qu'ils ont été écrits particulièrement pour telle ou telle personne .A Madame de La Fléchère qui ne peut se soustraire aux ttacas qui l'agitent, alors que l'approche des chaleurs estivales l'exige, le Saint écrit (45)) : « C'est un martyre continuel que celui de la multiplicité des affaires, car les mouches font plus de peine et d'ennui à ceux qui voyagent en été que ne fait le voyage même. » C'est l'adaptation de la comparaison des mouches au cas particulier de l'agitée marquise. Voici maintenant l'adaptation de celle des abeilles à l'état d'inquiétude des Visitandines d'un monastère auquel s'intéresse la Présidente Brulard (46) « J'ai su ce que vous me dites des inquiétudes de toutes les religieuses, et en suis marri. Elles arrivent faute d'une bonne conduite et ménage de leurs esprits. C'est le mal des maux entre ceux qui ont des bonnes volontés qu'ils veulent toujours être ce qu'ils ne peuvent pas être, et ne veulent pas être ce qu'ils ne peuvent n'être pas. La nature a mis une loi entre les abeilles que chacune d'icelle fasse le miel dedans sa ruche et des fleurs qui lui sont autour. »

François donne un tour original qui les rend plus persuasifs aux conseils qu'il adresse à la Présidente Le Blanc de Mions trop inquiète de la vanité de sa fille (47) : « Dites-lui qu'elle poudre ses cheveux puisque son intention est droite — écrit-il à la Présidente — Il ne faut pas entortiller votre esprit parmi ces toiles d'araignées. Les cheveux de l'esprit de

45) *Lettre à Mme de La Fléchère*, XIV, 21
(46) *Lettre à Mme Brulart*, XIII, 160-161.
(47) *Lettre à Mme Le Blanc de Myons*, XVII, 386-387.

cette fille — scrupuleuse comme Madame de Mions — sont encore plus déliés que ceux de sa tête, et c'est pour cela qu'elle s'embarrasse. Il ne faut pas être si pointilleuse ni s'amuser à tant de répliques auxquelles Notre-Seigneur n'a point d'égards. »

Comme le ton du grand directeur se fait paternel quand il s'agit d'apaiser la tendre Sœur de Soulfour trop sévère pour elle-même (48) : « Il me semble que je vous vois empressée à la quête de la perfection. Or, je vous dis en vérité : Dieu n'est ni au vent fort, ni en l'agitation, ni en ces feux mais en cette douce et tranquille portée d'un vent presque imperceptible. »

La lettre suivante adressée à Madame Bourgeois prouve que son guide spirituel s'est rendu compte du caractère particulier de son inquiétude (49) : « Notre Sœur de Chantal me dit quelque chose de certaines craintes et ombres qui se présentent quelquefois à vous en vos prières, et je lui dis que vous ne deviez pas seulement arrêter un seul moment votre esprit à considérer si cela était ou non. Ce n'est rien du tout sinon une divagation d'imaginative que l'appréhension de la solitude ou l'ennui et la difficulté de ces commencements engendre en votre esprit... Tenez donc ferme, car ce n'est rien, et quand cela vous arrivera, ne vous amusez ni peu ni prou à penser et philosopher là dessus. » On a l'impression nette qu'il n'est pas un mot qui ne convienne à la mentalité spéciale de l'interressée, à ses conditions de vie et au mal dont elle souffre, tout le néces-

(48) Lettre à la Sœur de Souflour, XII, 166.
(49) *Lettre à Mme Bourgeois* XIII, 56.

saire est dit, et dans le ton voulu pour que ce soit accepté et compris. Dans cette lettre, il n'y a rien de trop et rien ne manque.

Sept ans plus tard, le patient directeur lutte encore contre l'esprit inquiet de Madame Bourgeois « Il ne faut pas — lui ordonne-t-il (50) — former des craintes inutiles, il suffira bien de recevoir les maux qui de temps en temps nous arrivent, sans les prévenir par l'imagination. » Cette maxime mériterait d'être gravée dans le cabinet de consultation des protagonistes de la psychothérapie tant elle est d'une application courante.

Que l'état de cette excellente dame ait été plus ou moins rebelle au traitement, nous n'en avons cure ; l'intéressant pour nous est ce magnifique programme d'apaisement qu'il nous a valu, programme tracé de main de maître, et si largement conçu qu'il est toujours et partout réalisable. Au lecteur d'en juger (51) : « Il faut en tout et partout vivre paisiblement. Nous arrive-t-il de la peine ou intérieure ou extérieure, il la faut recevoir paisiblement, sans pour cela tressaillir. Faut-il fuir le mal, il faut que ce soit paisiblement, sans nous troubler, car autrement en fuyant, nous pourrions tomber et donner loisir à l'ennemi de nous tuer. Faut-il faire du bien, il le faut faire paisiblement, autrement nous ferions beaucoup de fautes en nous empressant. Jusques même à la pénitence, il la faut faire paisiblement. » La raison de cette pénitence amère sans doute, mais pourtant paisible, est que toutes les pensées fertiles en inquié-

(50) *Ib.*, XV, 152.
(51) *Ib.*, XIII, 30-31.

tude et agitation d'esprit ne sont nullement de Dieu. Quel beau cadre de paix, et qu'il est tentant d'y vivre, comme y a vécu Saint François.

Dès la première causerie un peu intime avec Madame de Chantal, le pénétrant psychologue, qu'est l'évêque de Genève, découvre chez elle un fort penchant à l'inquiétude, mauvais fruit d'une imagination toujours en travail, et très simplement il lui explique son cas avec une étonnante précision. Il le lui rappelait en ces termes dans une lettre écrite plusieurs années après (52) : « Je ne saurais vous dire autre chose pour l'appréhension que vous avez de votre mal, ni pour la crainte des impatiences à le souffrir. Ne vous dis-je pas, la première fois que je parlais à vous de votre âme, que vous appliquiez trop votre considération à ce qui vous arrive de mal et de tentation, qu'il ne fallait le considérer que *grosso modo* , que les femmes et les hommes aussi quelquefois, font trop de réflexions sur leurs maux ,et que cela entortillait les pensées l'une dans l'autre et les craintes et les désirs dont l'âme se trouve tellement embarrassée qu'elle ne s'en peut démêler. Vous souvient-il de Monsieur N., comme son esprit s'était entortillé et entrelassé en vaines craintes sur la fin du Carême, et que cela n'a été nullement utile. »

En rappelant au souvenir de sa chère fille ses tout premiers conseils, en reconstituant si concrètement l'entrevue au cours de laquelle ils furent donnés, le Saint fortifie et rajeunit les avertissements déjà anciens qu'il prodigue à sa pénitente. C'est un art des

(52) *Ib.*, XIII, 210.

plus utiles, et peu de directeurs le possèdent, que de répéter d'une manière nouvelle des vieilles choses mille et mille fois redites. N'est-ce pas pourtant indispensable afin de réveiller une attention endormie par cette lassitude qu'engendrent fatalement des répétitions incessantes?

Avec quelle ardeur, François de Sales ambitionne pour sa fille préférée une sainte liberté d'esprit dans le choix des moyens d'avancement spirituel. « Gardez-vous des scrupules — lui écrit-il à ce sujet (53) — et vous reposerez entièrement sur ce que je vous ai dit de bouche, car je l'ai dit en Notre-Seigneur. Gardez-vous des empressements et inquiétudes, car il n'y a rien qui nous empêche plus de cheminer en la perfection. Jetez doucement votre cœur ès plaies de Notre-Seigneur, et non pas à force de bras. » Cet à *force de bras*, voilà qui n'est pas pour rien dans le succès de cet incomparable guide qui sait, d'un simple mot, mais combien vigoureux et imagé, donner à ses dirigés la sensation de leur état moral.

Quand sainte Jeanne a une vaillante attitude dans l'adversité, François, tout en la félicitant de la constance avec laquelle elle supporte ses tribulations, lui reproche son quelque peu d'inquiétude et d'agitation nuisible à sa patience (54). Le dernier effet de cette vertu — observe-t-il — n'est-ce pas de bien posséder son âme? Or, la patience est d'autant plus parfaite qu'elle est moins mêlée d'inquiétude et d'empressement.

Quelquefois, malgré son expérience des âmes,

(53) *Ib.*, XII, 266.
(54) *Ib.*, XIII, 5 (patience)

François de Sales reste interdit devant l'effroyable activité d'imagination de sa bien-aimée fille. Mais il se ressaisit bien vite et lui écrit cette ligne digne d'être lue et méditée par les tenants de psychothérapie (55) : « Que puis-je vous dire pour arrêter ce flux de pensées en votre cœur? Ne vous mettez point en peine de le guérir, car cette peine le rend plus malade. Ne vous efforcez point de vaincre vos tentations, car cet effort les fortifierait, méprisez les, ne vous y amusez point. La peur est un plus grand mal que le mal. Vous marchez sur la mer, entre les vents et les flots, mais c'est avec Jésus. Bref, ne philosophez point sur votre mal, ne répliquez point, allez franchement. »

En face de la crise d'inquiétude poussée à l'extrême et, pour l'appeler par son nom, d'affolement, que traversait Mme de Chantal, un directeur moins bon psychologue que le sien aurait commis quelques maladresse. Il aurait pris sans doute un ton sévère, indigné ou tout au moins attristé. Peut-être aussi, suivant son caractère et ses dispositions d'esprit, aurait-il pris la chose en riant et en aurait-il plaisanté avec plus ou moins d'humour et de verve. Enfin, il se serait certainement perdu en de longues considérations morales, aurait démontré, à coup de syllogismes et de textes sacrés, la necesité de combattre l'imagination pour échapper à l'Enfer. Toutes directions plutôt nuisibles qu'utiles au malade en état de crise. François de Sales, lui, voit tout de suite la gravité du mal. Loin de prendre la chose en ba-

(55) *Ib.*, 211.

dinant, comme il lui arrive de le faire, mais en des cas bénins, il s'interdit le moindre mot plaisant. Ce n'est pas temps de rire, ni même de sourire, il n'en a d'ailleurs nulle envie. Quand on souffre beaucoup moralement, on exige avant tout une sollicitude compatissante, comme on l'exigerait du médecin du corps. Rien de plus pénible pour un malade que de sentir quelque doute au sujet de son mal chez ceux qui ont mission de le guérir. Si le directeur doit éviter cet écueil, ce n'est pas pour se briser contre un autre, celui de la sévérité. User de menaces, de paroles dures, de reproches amers, c'est aggraver la maladie surtout s'il s'agit d'un désordre de l'imagination. François les connait trop bien ces inquiets, ces imaginatifs pour les troubler davantage. Son premier soin est de leur rendre confiance en eux-mêmes, et il y réussit en détournant peu à peu leur attention du mal qui les tourmente. C'est précisément là l'un des procédés du traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral, c'est la lutte du conscient contre l'inconscient, dont il sera question dans un autre chapitre.

Instruits de la philosophie scolastique, les directeurs de conscience doivent redouter les effets de l'imagination sur certaines personnes auxquelles Saint Thomas fait de fréquentes allusion dans ses ouvrages, principalement dans sa grande *Somme* et dans sa *Somme contre les Gentils*, dans ses *Commentaires sur les livres des Sentences* et dans ses *Questions discutées sur le mal*. Comme son maître Aristote, le Docteur angélique croit à l'influence de l'imagination sur le corps, et il la tient, dans certains cas, pour

extraordinaire et merveilleuse. Selon lui — du moins certains textes le laissent supposer — cette action aurait été plus grande encore si l'humanité fût demeurée dans l'état d'innocence, avec cet avantage inappréciable qu'elle aurait été absolument soumise à notre libre arbitre. N'est-ce pas ainsi, semble-t-il, qu'il faille interpréter l'hypothèse que, dans l'état d'innocence, fils et filles seraient nés conformes aux désirs de leurs mères (56) — Quoiqu'il en soit de cette hypothèse présentée d'ailleurs comme une pure possibilité, il n'en reste pas moins certain pour saint Thomas que l'imagination détermine dans notre corps des augmentations ou des diminutions de calorique et même des troubles physiologiques momentanés, voir des maladies durables, telles que certaines fièvres malignes et la lèpre (57). — Il ne s'avance pas dans cette voie jusqu'au point d'admettre avec saint Jérome qu'une femme ait mis au monde un nègre pour avoir regardé lors de sa conception, un image noire (58). Trop bon philosophe pour ne pas rejeter de telles fables, l'Ange de l'École propose des faits d'expérience : l'augmentation de la chaleur vitale chez les hommes en colère ou en proie à de violents désirs, sa diminution au contraire sous l'action de la peur ou de la timidité ; l'impossibilité pour la plupart des hommes de marcher sur une poutre surplombant le sol de plusieurs mètres, alors que tout le monde marche aisément sur la même poutre couchée par terre (59).

(56) 2. d. 20, q. 2, 2m.
(57) Cg. 3, c° 103, 1m ; Poa q. 6, 9 c.
(58) 2d. 20, q. 2, 1, 2m.
(59) Cg. 3, c° 103, 1m ; 3a q. 13, 3, 3m.

Allant plus loin, saint Thomas pense que l'état d'imagination des parents lors de la procréation des enfants n'est pas sans avoir quelque répercussion sur ces derniers (60). Plus intéressante encore à notre point de vue, sa remarque sur la disposition plus ou moins grande des organismes à subir l'influence de l'imagination (61). Les découvertes retentissantes des Charcot, des Bernheim, des Liebault, l'auraient donc intéressé, sans nullement le surprendre. Si, médecin, il avait eu à soigner des malades atteints de troubles nerveux, il aurait certainement compris et utilisé les ressources de la psychothérapie. Son esprit d'observation psychologique a du moins servi à mettre les directeurs de conscience en garde contre les dangers de l'imagination. Il leur a fait comprendre aussi le parti qu'ils pouvaient tirer de cette force merveilleuse pour le bien des âmes.

Après les symptômes d'ordre affectif et imaginatif, viennent ceux du troisième et dernier groupe qui relèvent plus particulièrement de la volonté, tout en n'étant étrangers ni à l'imagination ni au sentiment. L'importance de ces symptômes est manifeste puisqu'ils sont en relation plus immédiate et plus directe avec l'acte volontaire, c'est-à-dire avec l'acte humain par excellence, celui qui nous distingue le mieux des espèces animales.

Le premier symptôme qui se présente dans cet

(60) Ma. q. 4, 8, 13m.
(61) Poa q. 6, 3, 7m.

ordre d'idées c'est le sentiment d'infériorité personnelle qui prédispose le malade à l'isolement et à l'inaction. Les directeurs de conscience ne le connaissent que trop ce sentiment, dont l'orgueil est le point de départ. En voici la genèse d'après Saint François de Sales : « L'amour-propre — écrit-il à Madame Bourgeois (62) — est une des sources de nos inquiétudes, l'autre c'est l'estime que nous faisons de nous-mêmes. Ce qui veut dire que s'il nous arrive quelque imperfection ou péché, nous sommes étonnés, troublés et impatients. Sans doute c'est que nous pensions être quelque chose de bon, résolu et solide et partant, quand nous voyons par effet qu'il n'en est rien et que nous avons donné du nez en terre nous sommes trompés et par conséquent troublés, offensés ou inquiétés. »

C'est précisément cette sorte de trouble, d'inquiétude qui, portée à l'extrême et par suite maladive, constitue le sentiment d'infériorité morale avec lequel sont si souvent aux prises les médecins. Ce que les praticiens de la psychothérapie rencontrent à l'état d'épanouissement, du moins de développement avancé, les directeurs spirituels, eux, le rencontrent à l'état de germe ou de faible développement, à moins qu'ils n'aient à faire à des névrosés. S'ils luttent pied à pied contre lui, c'est qu'ils y voient un principe d'affaiblissement moral. Voilà pourquoi François de Sales en parle au chapitre sur la *fermeté* dans ses *Vrais entretiens spirituels*.

Puisque ce mal nait de l'orgueil, Sainte Thérèse

(62) Lettre à Mme Bourgeois, XIII, 29.

l'attaque dans l'arbre dont il est le fruit : « Quand l'humilité est véritable — observe-t-elle (63) — l'âme sans doute reconnaît son abjection, elle gémit de se voir si misérable, elle est très persuadée de sa propre malice et comprend que ces sentiments qu'elle a d'elle-même ne sont que la pure vérité, mais cette vue ne lui cause ni trouble, ni inquiétude, ni ténèbres, ni sécheresses ; bien au contraire, elle produit en elle paix, joie, suavité, lumière. La peine même qu'elle éprouve la console parce qu'elle comprend que c'est un bien pour elle de ressentir cette peine. Elle gémit d'avoir offensé Dieu, mais d'un autre côté, la pensée de la miséricorde divine dilate son cœur. »

Tout ceci est d'une logique parfaite : d'un côté la conviction de notre néant nous fait juger toutes naturelles nos misères si grandes soient-elles, et, de l'autre, la confiance en Dieu inséparable de l'humilité nous fait trouver dans notre abjection un motif de placer en Dieu seul toute notre espérance. Ainsi sont contrebalancés, sinon détruits, les deux facteurs du sentiment d'infériorité personnelle: l'étonnement de nous découvrir chaque jour plus mauvais, et le dégoût de vivre et d'agir où nous jette cette découverte. Si je me regarde comme un néant rebelle et capable des pires infâmies, évidemment rien de ma part ne m'étonne. Si je crois qu'il ne peut y avoir de bien en moi que Dieu ne l'y mette, je me réjouirai de n'être rien par moi-même pour que Dieu soit tout en moi.

(63) *Vie*, c. XXX.

Appuyés sur ces données, les grands directeurs s'appliquent à tranquilliser les Chrétiens trop tristement impressionnés de leur état moral. « Il faut supporter les autres — leur dit François de Sales (64) — mais premièrement il se faut supporter soi-même et avoir patience d'être imparfait. » « Tâchez — leur recommande Sainte-Thérèse avec le prestige qui s'attache à son nom (65) — de bien comprendre que Dieu ne s'arrête pas, comme vous le croyez, à des minuties, et ne laissez pas votre âme et votre esprit se resserrer par des inquiétudes qui pourraient vous faire perdre de grands biens. Ayez une intention droite, une volonté bien déterminée à ne pas offenser Dieu, dilatez votre âme, autrement, au lieu d'acquérir la sainteté, vous tomberiez dans beaucoup d'imperfections. »

Ces conseils de la sainte espagnole, qui s'adressaient aux Carmélites, visent les âmes déjà sur la voie de la perfection, mais, avec quelques retouches, ils sont applicables à tout Chrétien. Cette volonté *bien déterminée à ne pas offenser Dieu*, que demande Sainte Thérèse, prouve que le sentiment d'infériorité personnelle ne doit pas être confondue avec le remords.

L'auteur de *l'Introduction à la vie dévote* nous incite à pratiquer la douceur envers nous-même. (66) Si la raison veut que nous soyons déplaisants et marris de nos fautes, encore faut-il nous empêcher d'en avoir une déplaisance aigre et chagrine, dépiteuse et

(64) *Lettre à Mme de La Fléchère* XIV, 2.
(65) *Chemin de la perfection*, XLI.
(66) *Introd. à la vie dévote*, III, c. IX.

colère. Pourquoi ne pas se faire à soi-même des remontrances douces et cordiales, comme celles d'un père à un enfant chéri. « Ne vous fâchez point, — écrit François à Madame de Peyzieu (67) — ni ne vous étonnez point de voir encore vivre en votre âme toutes les imperfections que vous m'avez confiées. Bien qu'il les faille rejeter et détester pour s'en amender, si ne faut-il pas s'en affliger d'une affliction fâcheuse, mais d'une affliction courageuse et tranquille. »

Cette invitation à la douceur vis-à-vis de soi se retrouve sous la plume de Fénelon dans la lettre suivante à une personne du monde (68) : « Il ne reste qu'à tourner vos soins sur vous-mêmes. Ne vous décourager point de vos fautes ; supportez-vous en vous corrigeant, comme on supporte et on corrige tout ensemble le prochain dont on est chargé. Laissez tomber une certaine activité d'esprit qui use votre corps et vous fait commettre des fautes. Dès que vous apercevrez cette activité naturelle qui se glisse dans vos actes extérieurs, rentrez doucement dans l'intérieur où est le règne de Dieu. »

Au fond, le sentiment d'infériorité personnelle, comme l'orgueil son père, tient à ce que, cherchant à se complaire en soi-même, on va de désillusions en désillusions, d'amertume en amertume, et plus on avance en cette triste connaissance de soi et plus le vent desséchant de ce morne désert vous frappe en pleine figure. François de Sales, soucieux d'évi-

(67) *Lettre à Mme de Peyzieu*, XV, 287.
(68) *Lettre à une Demoiselle du monde* qui faisait profession de piété (Porter l'esprit d'oraison dans tout ce que l'on fait).

ter ce malheur à ses fils et filles spirituels, écrit à ce sujet (69) : « Il n'y a certes que le trop grand soin que nous avons de nous-même qui nous fasse perdre la tranquillité de notre esprit et qui nous porte à des humeurs bizarres et inégales, car, dès que quelques contradictions nous arrivent, voire même quand nous apercevons seulement un petit trait de notre immortification, *il nous semble que tout est perdu.* Est-ce si grande merveille de nous voir broncher quelquefois? Mais je suis si misérable : Le connaissez-vous bien? Bénissez Dieu de quoi il vous a donné cette connaissance et ne vous lamentez pas tant. » Quelle psychologie dans cette courte interrogation : *Le connaissez-vous bien?*

Cette lettre du vénérable Libermann à un séminariste atteint du sentiment d'infériorité personnelle est à raprocher du texte de Saint François. Le style en est quelconque, mais le fond en est excellent (70) : « Vous vous occupez beaucoup trop de vous mêmes, c'est une des choses qui vous sont un grand odstacle pour triompher de vos défauts. Pourquoi vous mettre toujours en peine et vous troubler parce que vous avez de la difficulté à les vaincre? C'est un pur orgueil. » Le Vénérable a raison, c'est une sorte de complaisance en soi à rebours. « Dieu ne demande pas précisément que vous en veniez à bout, mais il veut que vous ayez le désir de les vaincre et que vous y travailliez pour vous rendre agréable devant lui. Travaillez-y doucement et paisiblement dans cette vue, et tenez-vous tranquille. Si vous vous troublez et vous

(69) *Les vrais entretiens spirituels, III*, De la fermeté.
(70) *Lettre à un Séminariste*, 5 sept. 1837

impatientez, cela vient de ce que vous voulez en être débarrassé pour d'autres raisons qui sont mauvaises : par exemple pour être plus estimable et plus estimé. » Le *tenez-vous tranquille* de Libermann est le pendant du *ne vous lamentez pas tant* de François de Sales.

Tous ces conseils sont bons, mais comment résoudre alors ce problème : d'un côté je dois me regarder pour me connaître afin de corriger mes défauts, et, de l'autre, si je me regarde trop souvent et de trop près, je me décourage et ne puis échapper au sentiment d'infériorité personnelle. Rien de plus simple, il suffira de se regarder en Dieu ou plus exactement de regarder Dieu en soi. Ecoutons saint François (71) : « Le moyen d'arriver à cette possession paisible et douce (de soi-même) c'est de s'oublier et de regarder bien plus à Dieu qu'à soi, et quand le regard de l'âme se porte malgré elle sur elle-même, c'est d'accepter son abjection et de ne pas vouloir devancer l'action de la grâce. D'examiner si votre cœur lui plaît, il ne le faut pas faire, mais oui bien si son cœur vous plaît et si vous regardez son cœur, il sera impossible qu'il ne vous plaise, car c'est un cœur si doux, si suave, si condescendant, si amoureux des chétives créatures, pourvu qu'elles reconnaissent leur misère, si gracieux envers les misérables, si bon envers les pénitents. »

Le plus grave dommage causé par le sentiment d'infériorité personnelle, est de paralyser les meilleures âmes et de les rendre inertes. Aussi, François

(71) 18 février 1618.

de Sales ,dès qu'il le découvre dans une âme, pousse cette âme vers l'action : « Or sus — écrit-il à Madame de La Fléchère (72) — que voulez-vous que je vous dise sur le retour de vos misères, sinon qu'au retour de l'ennemi, il faut reprendre les armes et le courage pour combattre plus fort que jamais. Gardez-vous bien d'entrer en aucune sorte de défiance. »

Avec quel ton d'encouragement paternel, il engage Madame de Chantal à tenir son cœur au large, à ne le point trop presser de désirs de perfection (73). Il lui souhaite un courage grand et non pas chatouilleux, un courage qui ne se soucie ni du doux, ni de l'amer, ni de la lumière, ni des ténèbres. Le Saint défend à la Sœur Humbert de suivre ses imaginations terrifiantes, de se tourmenter en vain et de se fâcher contre elle-même. (74) Bossuet, de son côté, presse la Sœur Cornuau de n'être pas si réfléchissante sur son imaginaire hypocrisie, de passer par dessus toutes ses réflexions pour s'adonner de plus en plus à la vie active (75).

Le second symptôme du dernier groupe est la tristesse sous ses formes principales d'angoisse et de mélancolie. Superficielle ou profonde, toute tristesse déprimante est symptôme des maladies de l'âme aux yeux des directeurs de conscience, mais seule la tristesse poussée à l'extrême est symptôme des psychonévroses pour les médecins.

Avant d'engager le procès contre ce mal si néfaste

(72) *Lettre à Mme de La Fléchère*, XV, 89.
(73) *Lettre à Mme de Chantal*, XIII, 306.
(74) *Lettre à Sœur Humbert*, XVII, 263..
(75) *Lettre à Sœur Cornuau*, Paris, vendredi matin 1697.

à la vie religieuse, il importe, pour éviter toute confusion possible, de distinguer entre deux sortes de tristesse très différentes l'une de l'autre, sinon opposées. Sans cette distinction (76), les auteurs sacrés seraient en contradiction avec eux-mêmes. Ils nous présentent la tristesse, tantôt comme un bien qu'il faut désirer, tantôt comme un mal qu'il faut fuir ; ici ils l'approuvent hautement, là ils la condamnent (77) sans rémission. Saint Paul donne la clef de l'énigme dans ce texte : « La tristesse selon Dieu produit pour le salut une pénitence stable, mais la tristesse du siècle produit la mort. » Evidemment celle dont il s'agit ici est la dernière.

Comment les distinguer entre elles? La bonne tristesse est active, la mauvaise est passive, l'une est un stimulant pour l'action , l'autre un obstacle, l'une attire les Saints et l'autre les repousse. François d'Assise, par exemple, qui fait de la bonne tristesse son épouse à laquelle il demeure fidèle jusqu'à la mort, prodigue à la mauvaise les pires injures. Sainte Catherine de Sienne voit dans cette dernière un effet du Démon dont l'action tend à faire tomber l'âme dans l'ennui, le trouble et les scrupules, et pourtant n'est-elle pas éprise de souffrance? Sainte Thérèse elle-même dont la maxime est « toujours souffrir, jamais mourir » n'a -t-elle pas écrit : « Je ne crains rien tant que de voir nos filles perdre la joie intérieure, je n'ignore pas ce que c'est qu'une religieuse mécontente. »

(76) Lire les pages que M. Joly consacre à cette distinction dans sa *Psychologie des Saints*, 187-189.
(77) II *Cor*, VII, 10.

La mauvaise tristesse portée à l'extrême devient, comme l'a défini le professeur Dubois (78), une psychose dans laquelle domine la dépression mentale, c'est un état où naissent des idées de ruine, de déchéance, idées fixes, sans base réelle, délirantes, ou tout au moins notoirement exagérées. En opposition très nette avec cet état, est la bonne tristesse qui, à son apogée chez les Saints, donne à leur activité tant intérieure qu'extérieure une sûreté et une fécondité inouïes. Autant celle-ci est un bien, autant celle-là est un mal. Les directeurs spirituels font tous cette différence, et ils ont bientôt fait de reconnaître le caractère des souffrances dont ils sont témoins, bien entendu les grands directeurs, chez qui le sens psychologique va toujours de pair avec le savoir.

La tristesse est-elle donc très nuisible? Mieux vaut la mort — lit-on au livre des *Proverbes* (79) — qu'une vie amère, et le repos éternel qu'une langueur persévérante. Aie pitié de ton âme en plaisant à Dieu et contiens-toi, réunis ton cœur dans la sainteté de Dieu, et chasse la tristesse loin de toi. Car la tristesse a tué beaucoup de gens et il n'est pas d'avantage en elle. L'envie et le courroux abrègent la vie. La tristesse hâte la mort et elle accable la force... ne livre pas ton cœur à la tristesse. » Et l'auteur de l'Ecclésiastique d'ajouter (80) : « Ne donne pas de tristesse à ton âme et ne t'afflige pas toi-même en tes pensées. »

D'accord avec l'Ecriture, les grands directeurs

(78) *Les Psychonévroses*, 220.
(79) *Pro.* XXX, 17, 24-26, XXXVIII, 19, 21.
(80) *Eccli.* , XXX, 22.

affirment la gravité de ce mal. Saint Isidore de Séville se représente la vie comme une lutte entre la joie de l'esprit et la tristesse qu'il considère comme très dangereuse à l'âme (81). Elle est, pense-t-il, sa mort aussi bien que celle de toutes les bonnes œuvres. Cette incapacité de faire le bien c'est l'aboulie que les neurologues nous donnent comme l'aboutissant naturel de la tristesse. Avec sa concision ordinaire, Saint Thomas dit de la tristesse qu'elle est la plus nuisible des passions (82). Et malheureusement cette infirmité morale n'est pas rare, même chez les Chrétiens d'esprit élevé. Lacordaire le constate dans ce passage, l'une des plus beaux qu'il ait écrit (83) : « La mélancolie est la grande reine des âmes qui sentent vivement, elle les touche sans qu'elles sachent comment, ni pourquoi, à une heure secrète, inattendue. Le rayon de lumière qui réjouit les autres leur apporte des voiles ; la fête qui émeut et ravit les perce d'une flèche. C'est à grand peine que Dieu peut écarter du cœur qui l'aime ces nuages vains et amers; la souffrance est d'autant plus difficile à vaincre qu'elle a une cause moins réelle. »

Puisque nous sommes en présence d'une maladie grave et répandue, informons-nous de sa cause auprès des directeurs de conscience. On s'y attend, c'est l'amour propre. François de Sales montre l'âme s'empressant et s'échauffant, sous son influence (84), à la poursuite des vertus, tout comme si le bien dé-

(81) *Le combat des chrétiens ou duel du vice contre la vertu*, combat XI.
(82) 1. 2., q. 37, a. 4.
(83) *Lettre*, Toulouse, 6 mars 1854.
(84) *Introd. à la vie dévote*, IV, c. 11.

siré dépendait plus d'elle que de Dieu. Toujours modéré dans ses affirmations, le Saint ne dit pas de l'âme qu'elle pense cela, mais qu'elle s'empresse comme si effectivement elle le pensait. Ne rencontre-t-elle pas soudain l'objet de ses désirs, la voici en proie à de grandes inquiétudes et impatiences, et son mal, loin de disparaître, ne fait qu'empirer. Suit alors un tableau de la tristesse si bien brossé qu'il n'y faut toucher ni peu ni prou : « L'âme entre en une angoisse et détresse démesurée, avec une défaillance de courage et de force telle qu'il lui semble que son mal n'ait plus de remède. La tristesse, juste au commencement, engendre l'inquiétude, et l'inquiétude engendre peu après un surcroît de tristesse qui est extrêmement dangereux. » N'a-t-on pas la sensation, en lisant ces lignes, de descendre dans le gouffre de l'angoisse : peu à peu la lumière s'affaiblit, puis s'éteint tout à fait, l'air est lourd, irrespirable.

En dehors de cette cause générale de la tristesse qu'est l'amour-propre, il en est de particulières. Ruysbroeck l'Admirable en cite une très spéciale qui dénote chez ce grand mystique une expérience consommée de la direction des âmes (85). Selon lui, les confessions ne doivent être ni longues ni verbeuses. Elles ne serviraient qu'à troubler le pénitent et à le jeter dans l'erreur et dans le scrupule. Qu'une femme bavarde omette par malheur d'accuser quelque peccadille, qu'elle a coutume de dire et de redire en un flot de paroles, la voici toute troublée,

(85) Ruysbrœck l'admirable, *Le miroir du salut*, c. IV.

écrasée, attristée, tout comme si elle ne s'était pas confessée, et même pis encore. Au lieu des belles vertus de foi, d'espérance et d'amour qui devraient régner dans cette âme, se trouvent la crainte, l'anxiété et naturellement avec ces tristes hôtes l'amour-propre.

Si François de Sales est un analyste incomparable de la tristesse, s'il en suit l'évolution dans ses diverses phases, en un mot, s'il en saisit le caractère et en fait la psychologie, il n'excelle pas moins à dépeindre les signes par lesquels elle se traduit au dehors, dans la physionomie et l'attitude (86) : « Voyez cette pauvre âme, comme elle se lamente de sa disgrâce. Son mécontentement paraît jusques sur son visage, elle a sa contenance abattue et mélancolique, et s'en va toute pensive et si confuse que rien plus. Mon Dieu ! qu'avez-vous? est-on contraint de lui dire. Oh ! je suis si alangourie ! rien ne me peut contenter, tout m'est à dégoût, je suis maintenant si confuse ! »

Mal des plus graves, la tristesse produit des effets désastreux qu'il est utile de connaître. Tout d'abord, elle répand dans l'âme d'épaisses ténèbres qui lui ôtent la vue d'elle-même et obscurcissent à son regard les vérités chrétiennes qu'elle interprète en les faussant. Louis de Blois consacre un chapitre à l'étude de ce premier effet (87). Quant à

(86) *Les vrais entretiens spirituels*, VI, 115-116.
(87) *Monile spirituale*, c. IV.

l'ensemble des résultats néfastes, ils sont admirablement résumés dans ce texte de François de Sales(88) : « La mauvaise tristesse trouble l'âme, la met dans l'inquiétude, donne des craintes déréglées, dégoûte de l'oraison, assoupit et accable le cerveau, prive l'âme de conseil, de résolution, de jugement et de courage et abat les forces : bref, elle est comme un dur hiver qui fauche toute la beauté de la terre et engourdit tous les animaux, car elle ôte toute suavité de l'âme et la rend percluse et impuissante en toutes ses facultés. »

L'action déprimante de la tristesse sur l'intelligence et la volonté, telle que la combat le traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral, ne saurait être analysée avec plus de pénétration. Le parallélisme entre les maladies de l'âme et les troubles nerveux ressort vigoureusement.

Ce cerveau assoupi, accablé, sans conseil ni jugement, c'est bien celui qui n'a plus ni assez de lumière ni assez de force pour opposer une résistance efficace à l'envahissement progressif de l'Inconscient, à sa domination tyrannique. Et si du monde psychique on s'élève à l'ordre surnaturel, on comprend alors pourquoi les tristes, les angoissés ou les mélancoliques, subissent plus facilement que les âmes joyeuses les suggestions diaboliques, pourquoi ils se laissent envahir par toute idée qui se présente, pouvu qu'elle puisse s'adapter à leur pessimisme latent, et à cet égard leur puissance d'adaptation est

(88) *Introd. à la vie dévote*, IV, 12.

d'autant plus merveilleuse que, soustraite au contrôle du conscient, elle devient automatique comme l'Inconscient qui la domine et l'actionne. C'est ainsi que la psychothérapie vient en aide à la direction de conscience en éclairant davantage une question morale de la plus haute importance.

Cette facilité qu'ont les mélancoliques à tout transformer en sujet de tristesse, à noircir les mille riens de la vie courante n'a pas échappé à l'observation de François de Sales, comme le prouve le conseil donné à la Sœur Roget (89) : « Il faut être bien brave à surmonter tous ces petits chagrins et la mélancolie qui les produit. » Ces petits chagrins ne sont donc pas des enfants trouvés, de père et de mère inconnus. Leur père est l'amour-propre, leur mère, François la nomme de son nom véritable.

Pour embrasser dans son étendue l'œuvre destructrice de la tristesse et des états similaires, il nous faut placer sur le terrain de la piété. Dès le seuil de cette étude, nous sommes avertis par l'expérimenté directeur de la Présidente Brulard qu'une seule heure de dévotion bien et justement réglée, c'est-à-dire en langage philosophique, parfaitement consciente et voulue, l'emporte de beaucoup sur cent jours d'une *dévotion bizarre, mélancolique, et dépendante de notre propre cercelle* (90).

Puisqu'il en est ainsi, il est naturel que François écrive ces lignes à Madame de Limojon (91) : « Je vous l'ai dit, Madame, et je vous l'écris maintenant :

(89) *Lettre à Sœur Roget*, XV, 106.
(90) *Lettre à Mme Brulart*, XII, 395.
(91) *Lettre à Mme de Limojon*, XIII, 59-60.

je ne veux point une dévotion fantasque, bouillonne, mélancolique, fâcheuse et chagrine, mais une piété douce, suave, agréable, paisible ,et, en un mot, une piété franche et qui se fasse aimer de Dieu premièrement, et puis des hommes. Offrez et donnez à tout moment votre cœur à Dieu, soupirez à lui, rendez votre dévotion agréable surtout à Monsieur votre mari et vivez joyeuse d'avoir pris ce genre de vie. » Si François multiplie les épithètes, ce n'est ni inconsciemment, ni par artifice littéraire, mais pour ne passer sous silence aucune des espèces différentes de la tristesse.

Mauvaise pour celui qui en est atteint et qui ne tarde pas à en être victime, la tristesse l'est aussi pour son entourage, parce qu'elle est contagieuse, surtout dans les milieux féminins. Ne l'oublions pas, la femme est plus suggestible que l'homme. Tel est le motif pour lequel saint Vincent de Paul écrit à Mademoiselle Legras de ne pas recevoir au nombre des filles de la Charité une veuve d'humeur mélancolique (92).

Un sujet d'étonnement pour les Saints est qu'une personne dévote puisse être triste durant des semaines et des mois, alors qu'un tel état est en contradiction flagrante avec ses croyances. Cette surprise, François de Sales ne la dissimule pas dans cette lettre à Madame de La Chapelle, religieuse à l'abbaye Sainte-Catherine (93) : « Demeurez fort en paix et repaissez votre cœur de la suavité de l'amour céleste sans lequel nos cœurs sont sans vie, et notre

(92) *Lettre à Mlle Legras*, n° 18 (sans date).
(93) *Lettre à Mme La Chapelle*, XX, 31.

vie sans bonheur. Ne vous relâchez nullement aux tristesses ennemies de la dévotion. De quoi se doit attrister une fille, servante de Celui qui sera à jamais notre joie? Rien que le péché ne nous doit déplaire et fâcher, et au bout du déplaisir du péché, encore faut-il que la joie et consolation sainte soit attachée. »

A l'exemple des Saints, Lacordaire pénétré de la grandeur et de la beauté de la vie chrétienne, n'admet pas qu'un croyant puisse envisager tristement quoi que ce soit, y compris la mort elle-même : « Je n'approuve pas, pour parler sérieusement — écrit-il à un jeune homme (94) — que vous vous laissiez aller à la pensée de la mort par effet de mélancolie. Rien certainement, n'est plus beau que de mourir après avoir connu tout ce qu'on peut connaître ici-bas, Dieu, son Christ et son Eglise ,mais cette pensée ne doit pas venir par un côté sombre de l'âme, il faut qu'elle arrive par le côté le plus lumineux et le plus serein, comme le soleil sort de l'Orient. »

Les directeurs de conscience doivent s'instruire le plus possible de la nature de la tristesse et de ses effets parce que c'est une maladie morale à laquelle leurs dirigés sont plus exposés que d'autres. « L'ennemi — observe l'auteur de *l'Introduction à la vie dévote* (95) — se sert dela tristesse pour exercer ses tentations à l'endroit des bons, comme il tâche de faire réjouir les mauvais en leur péché, ainsi tâche-t-il d'attrister les bons en leurs bonnes œuvres. »

Pour mieux venir en aide à ses pénitents attristés,

(94) *Lettre*, Sorèze, 21 aout 1854.
(95) *Introd. à la vie dévote*, IV, c. 12.

le directeur doit les traiter non seulement en père, mais en ami. Saint Thomas d'Aquin en fait la remarque (96) : quand quelqu'un est dans la tristesse, s'il la voit partagée par un autre, du coup sa souffrance devient plus supportable. En voici la raison d'après le docteur angélique : cette libre participation à son mal lui montre clair comme le jour qu'il est aimé, ce qui lui est une joie et toute joie adoucit la tristesse.

Toujours à ce propos, l'Ange de l'Ecole fait preuve de son sens psychologique habituel dans un autre motif qu'il propose pour expliquer cet adoucissement de la tristesse, motif d'ailleurs secondaire à ses yeux, mais dont il sera question dans le prochain chapitre sur l'Inconscient ou subconscient et ses conséquences au point de vue moral et religieux.

Si les directeurs de conscience blâment la tristesse, il n'est pas d'éloge qu'ils ne décernent à la joie, non à la joie mondaine qui trouble et affaiblit, mais à la joie sainte qui apaise les agités et fortifie les faibles. Les médecins neurologues ne veulent pas, eux aussi, des plaisirs qui tendent au déséquilibre mental par la surexcitation excessive des sens et de l'imagination. En célébrant les bienfaits de la joie véritable, ombre et prélude de la félicité céleste, les grands directeurs sont l'écho des voix inspirées de David, de Salomon, de Saint Paul et de Notre-Seigneur lui-même. D'après l'auteur des *Proverbes* (97 « un cœur joyeux rend la santé florissante, une âme triste dessèche les os ».

(96) 1. 2. q. 38, a. 3.
(97) *Prov.* XVIII, 22; *Eccli.* XXX, 16, 23.

Suivant *l'Ecclésiastique* (98) « s'il n'est point de richesse au-dessus de la santé du corps, il n'est point de plaisir au-dessus de la joie du cœur. Elles est la vie de l'homme et un trésor inépuisable de sainteté. » Quant à Saint Paul, le mot de joie revient sans cesse sous sa plume. « Réjouissez-vous dans le Seigneur, je le dis encore, réjouissez-vous. Que la paix divine qui surpasse toute pensée garde vos cœurs et vos esprits dans le Christ Jésus. Soyez toujours dans la joie. » Telles sont ses recommandations à ses fidèles de Rome, de Philippes et de Thessalonique.

A l'exemple du Saint dont il porte le nom, Saint Vincent de Paul se plaît à dire à ses fils et filles spirituels : « Il faut être saintement gai et c'est par l'oraison seulement qu'on apprend à le devenir.» Une fois de plus, d'accord avec les praticiens de la psychothérapie, les directeur, pour rendre leurs dirigés sainement joyeux, les soustraient à la dissipation intérieure.

Le grave Bossuet est lui-même si grand partisan de la joie dans la direction des âmes qu'il écrit (99) : « Il n'y a que pour les crimes certains et marqués que je voulusse empêcher une âme de reprendre avec Dieu sa première familiarité : encore aurai-je peine à l'en exclure si l'attrait y était » Qui dit *familiarité avec Dieu* dit évidemment joie et la plus douce qui se puisse ici-bas goûter.

Sainte Catherine de Sienne prêchait la joie à ses dirigés non seulement par ses paroles et ses lettres, mais par toute sa personne. « Toujours elle est fraîche

(98) *Rom.* XII, 15; *Phil.* III. 1, IV, 4, 6, 7; Thess. V, 16-17.
(99) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Germigny 19 juin 1692.

et radieuse comme un matin de mai — disent d'elle ses disciples (100) — jamais triste comme les autres enfants du monde. » Et l'explication de cette inaltérable joie, toujours au dire des disciples, est que la Sainte est sur la terre, y agit, mais que sa vie se passe dans le Ciel.

Non seulement la joie n'est pas contraire à la dévotion, mais elle en est la fille et une fille très chère, inséparable de sa mère. « Réveillez souvente fois en vous l'esprit de joie — écrit François de Sales à Madame de Rye (101) — et croyez fermement que c'est le vrai esprit de dévotion, et si parfois vous vous sentez attaquée du contraire esprit de tristesse et d'amertume, élancez à vive force votre cœur en Dieu et le lui recommandez. Jamais personne — déclare ailleurs le Saint — n'a goûté la dévotion, qu'il ne l'ait trouvée suave (102) ».

On devine en quels termes chaleureux il plaide la cause de ce sentiment auprès de ses filles spirituelles. Dans les souhaits de bonheur qu'il forme pour Madame de Chantal, je lis ceux-ci (103) : « Tenez votre cœur au large et pourvu que l'amour de Dieu soit votre désir et sa gloire votre prétention, vivez toujours joyeuse et courageuse. Soyez toujours joyeuse de cette joie paisible et dévote qui a pour fondement l'amour de sa propre abjection. » Sous une forme à peu près semblable François adresse les mêmes vœux à la Mère de Bréchard (104). Il écrit à

(100) Jeorgensen, *Vie de Ste Catherine de Sienne*, 211.
(101) *Lettre à Mme de Rye*, XIII, 112
(102) *Lettre à Mme de Veyssilieu*, XVIII, 39.
(103) *Lettre à Mme de Chantal* XIII, 253, XVII, 322.
(104) *Lettre à la Mère Bréchard*, XVIII, 315.

la Sœur de Soulfour (105) : « Allez joyeusement et à cœur ouvert le plus que vous le pourrez. » La présidente de Brulart, elle, reçoit ces lignes qui lui vont au cœur (106) : « Je suis bien consolé du contentement que vous donnez aux vôtres et de la gaieté avec laquelle vous vivez, car Dieu est le Dieu de la joie. »

Si ces derniers mots sont vrais, faire rayonner la joie surnaturelle autour de soi, c'est servir la cause de la religion et lui gagner des sympathies. Ce rayonnement doit d'abord s'étendre à la famille. Saint François de Sales recommande à Madame de Veyssilieu de donner un tour plaisant à ses conversations, surtout à celles qu'elle tient à l'intérieur de son foyer. « Si vous aimez la dévotion — lui écrit-il (107) — faites que tous lui portent honneur et révérence, ce qu'ils feront s'ils en voient des bons et agréables effets en vous. »

Daus leur traitement des misères humaines, médecins et directeurs de conscience appellent la joie à leur secours, comme le sentiment sauveur. Les lignes suivantes du Père Faber (108) leur donnent raison, et bien qu'écrites au point de vue religieux, elles ne laissent pas d'être vraies au point de vue médical ; « En quelque manière, la joie conduit tout à Dieu, elle le proclame sans parler de lui. Sous son empire tout devient chrétien, sans bruit. » Voici maintenant qui s'applique au sentiment guérisseur des troubles nerveux autant qu'au sentiment sauveur des maladies de l'âme : « La joie éclaire, mûrit,

(105) *Lettre à la Sœur de Soulfour*, XII, 169.
(106) *Lettre à Mme Brûlart*, XIII, 16.
(107) *Lettre à Mme de Veyssilieu*, XVIII, 39.
(108) *Bethléem*, VIII.

adoucit, comme le fait le soleil, les objets les plus rebelles qui entrent dans sa sphère. Les âmes joyeuses portent leur part de tristesse avec grâce. »

Le dernier des symptômes communs aux maladies de l'âme et aux troubles nerveux est l'aboulie ou défaut de volonté. C'est le plus grave de tous parce que tous y aboutissent par des chemins plus ou moins directs et plus ou moins longs. Et n'est-ce pas précisément la cause pour laquelle médecins et directeurs combattent et les désordres de l'imagination et les désordres de la vie affective, sans pitié pour nul d'entre eux parcequ'il n'en est pas un seul qui n'exerce sur notre volonté une action nocive. Tout désarroi et même tout malaise d'ordre psychique a un contre-coup fatal sur notre activité consciente et libre. D'où se dégage cette conséquence si importante au point de vue moral : Plus parfait est l'équilibre de nos facultés intellectuelles et sensibles, plus normal est leur fonctionnement, et plus nous sommes réellement hommes, parce que plus parfait est notre libre arbitre qui, en nous donnant la responsabilité de nos principaux actes, les marque du caractère humain.

Cette conséquence n'est pas moins rigoureuse dans l'ordre surnaturel. La preuve est que tous ces troubles, s'ils ne sont pas péchés par eux-mêmes, y prédisposent ; or, le péché en détruisant, ou tout au moins en diminuant en nous la grâce divine, nous rend de moins en moins hommes, mais de moins

en moins hommes nouveaux dans le Christ. Par son action pernicieuse sur notre volonté, le péché efface de plus en plus ce caractère surnaturel qui fait de chaque baptisé le frère de Jésus-Christ, un nouvel Adam, un homme régénéré.

A s'en tenir au point de vue strictement humain, nos fautes morales sont toujours au détriment de l'âme. Jean Tauler voit dans le péché en général une tristesse de la conscience, un obscurcissement de l'esprit, un dérèglement de la volonté, un trouble du cœur. Malgré leur légèreté relative, les simples péchés véniels nous rendent languissants et paresseux à faire le bien. C'est en effet sur notre activité libre, c'est-à-dire sur notre volonté que porte surtout l'influence néfaste du péché. Aussi, l'attention des directeurs se tournera-t-elle principalement de ce côté, comment ne se fixerait-elle pas sur cette volonté sans laquelle rien de méritoire, ni de déméritoire ne se fait ni ne se peut faire. Apprendre à bien vouloir et à vouloir le bien est l'objectif de toute direction sérieuse. Ainsi l'ont entendu de tout temps les maîtres de l'ascétisme.

Si Bossuet par exemple exhorte les imaginatifs et les agités à modérer leur activité et vivacité naturelles, avec toute l'inquiétude qui l'accompagne, c'est pour les inviter à : « la tourner peu à peu en une action tranquille, mais forte et persévérante » (109). Ces qualités de tranquillité, de force et de persévérance sont précisément celles que les praticiens de la

(109) *Lettre à Sœur Cornuau, Germigny*, 22 oct. 1687.

psychothérapie s'appliquent à donner aux malades atteints de psychonévrose.

Si Saint Vincent de Paul défend les âmes contre un zèle illusoire qui les incite à vouloir plus qu'elles ne peuvent, c'est parce qu'une telle illusion les amènera peu à peu à ne vouloir plus rien faire. Voilà pourquoi il recommande de se proposer, dans ses déterminations volontaires, des fins proportionnées à ses forces, mais, une fois adoptées, de les poursuivre avec persévérance.

C'est parce qu'il comprend autant et mieux que nul autre l'importance de la volonté dans la vie chrétienne, que François de Sales écrit la lettre suivante à Mademoiselle de Soulfour (110) ; on y retrouve la préoccupation de Vincent de Paul au sujet d'un certain zèle qui porte à vouloir plus qu'il n'est possible : « Il me semble que vous devez maintenant prendre un peu de repos et vous arrêter à considérer la vanité de l'esprit humain, comme il est sujet à s'embrouiller et embarrasser en soi-même. Vous remarquerez aisément que les travaux intérieurs que vous avez soufferts ont été causés par une multitude de considérations et de désirs produits avec un grand empressement pour atteindre à quelque perfection imaginaire. Je veux dire que votre imagination vous avait formé une idée de perfection absolue à laquelle votre volonté se voulait porter, mais, *épouvantée de la grande difficulté ou plutôt impossibilitée, elle demeurait grosse au mal de l'enfant sans pouvoir enfanter.* A cette occasion, elle multipliait

(110) *Lettre à Sœur de Soulfour*, XII, 202-204.

des désirs inutiles qui, comme des bourdons et frelons, dévoraient le miel de la ruche, et les vrais et bons désirs demeuraient affamés de toutes consolations. Donc, prenez un petit haleine, respirez quelque peu. Tenez pour suspects tous ces désirs, qui, selon le commun sentiment des gens de bien, ne peuvent pas être suivis de leur effets : tels sont les désirs de certaine perfection chrétienne qui peut être imaginée mais non pratiquée, de laquelle plusieurs font des leçons, mais nul n'en fait des actions. »

Le conseil par lequel François termine sa lettre est à retenir, chacun peut en faire son profit : « Il faut, pour bien cheminer nous appliquer à bien faire le chemin que nous avons plus près de nous, et la première journée, et non pas s'amuser à désirer le faire la dernière pendant qu'il faut faire et dévider la première. »

La volonté toujours en péril, telle est l'idée-mère des grands directeurs de conscience. Qu'ils réprimandent ou qu'ils encouragent, qu'ils parlent des sens de l'imagination ou du cœur, qu'ils aient en vue de grands pécheurs ou des âmes avancées dans les voies de la perfection, c'est toujours cette volonté en péril qui en dicte la teneur.

Le démon, qui met a nous perdre le zèle que nos directeurs mettent à nous sauver, ne perd jamais de vue, lui aussi, notre volonté ; qu'il s'en prenne à notre intelligence, à notre imagination ou à nos sens, c'est toujours elle qu'il veut atteindre et blesser à mort. Saint François de Sales nous le montre à l'œuvre : « Ne vous étonnez de rien — écrit-il à Ma-

dame de Chantal (111) — moquez vous de ces assauts de votre ennemi. Ne nous effrayons point de ses fanfares : il ne saurait faire nul mal, c'est pourquoi il nous veut au moins faire peur, et par cette peur nous inquiéter et par l'inquiétude nous lasser et par la lassitude nous faire quitter. »

(111) *Lettre à Mme de Chantal*, XIII, 300.

CHAPITRE V

L'Inconscient, ses conséquences au point de vue des maladies de l'âme et des psychonévroses.

« Il est en nous des puissances qui ne se traduisent pas en actes ; elles sont invisibles à nos amis les plus attentifs, et de nous-mêmes mal connues. Elles font sur notre âme de petites taches, cachées dans une ombre presque absolue ; mais insensiblement autour de ce noyau, viennent se cristalliser tout ce que la vie nous fournit de sentiments analogues. Ce sont des passions qui se préparent, elles éclateront au moindre choc d'une occasion. »

Dans ces lignes, les premières du *Jardin de Bérénice*, il est question d'une chose connue de tous, l'Inconscient, bien qu'un très petit nombre de personnes en aient une notion philosophique.

L'observation de Maurice Barrès, sur laquelle est édifié son roman, offre pour nous l'intérêt de mettre en évidence la double importance de l'Inconscient dans l'ordre psychologique et dans l'ordre mo-

ral. Que faut-il entendre par ce terme, dont chacun parle à tors et à travers, sans songer à se l'expliquer à lui-même, ni à l'expliquer aux autres? Les philosophes le définissent de manières très différentes et conformes à la diversité de leurs systèmes. Dans leurs explications, les uns se cantonnent sur le terrain de la physiologie et n'en sortent pas, les autres sur le terrain de la psychologie pure. Il en est qui l'embrassent dans son ensemble, et il en est qui n'en définissent qu'une espèce, voulant les définir toutes.

Voici quelques définitions, naturellement les plus intéréssantes. Pour Paul Janet, l'Inconscient est le produit de l'activité automatique du cerveau, définition très incomplète, comme l'a reconnu son auteur, avec autant de bonne foi que de bonne grâce. « Depuis le temps — écrit-il — où j'employais ce mot de *subconscient* dans un sens clinique et un peu terre-à-terre, j'en conviens, d'autres auteurs ont employé le même mot dans un sens infiniment plus relevé ! On a désigné par ce mot des activités merveilleuses qui existent, parait-il au dedans de nous-mêmes, sans que nous soupçonnions leur existence ; on s'en est servi pour expliquer des enthousiasmes subits et des divinations du génie. »

Plusieurs philosophes voient dans l'Inconscient un état morbide, la folie d'après Lombroso, un mal moins grave pour le docteur Chabaneix qui écrit dans la *Gazette médicale de Paris* (1). « Plus un organe travaille, plus il se développe et plus il est susceptible en même temps de maladie. Une des mala-

(1) 12 juillet 1916.

dies du cerveau, c'est l'automatisme ou l'apparition du subconscient. Et ce subconscient, au lieu d'être un trouble pour l'esprit, est souvent un ferment de création quand il n'est pas lui-même une création. » Singulière maladie, observe le docteur Gustave Geley (2), qui, au lieu d'être une cause de trouble et de diminution pour l'individu, augmente ses capacités et sa puissance.

Bien vague est la définition donnée par le professeur Jastrow : « l'Inconscient est une organisation psychique antérieure à la conscience et qui en est probablement la source. » Autant ne rien dire, car ce n'est guère qu'une explication verbale.

Si l'on s'en rapporte à Ribot (3) l'Inconscient serait « de la conscience éteinte, figée, cristallisée dans ses éléments moteurs » ; il n' y aurait pas de moi inconscient. D'autre part, ce savant psychologue reconnait qu'il y a dans l'Inconscient un fonds impénétrable. « Ce fait — écrit-il — de quelque façon qu'on l'explique — qu'il y a en nous une vie souterraine qui n'apparait qu'en passant et jamais totalement est d'une grande portée ; c'est que la connaissance de nous-mêmes n'est pas seulement difficile, mais impossible. »

Le docteur Geley, lui, considére le subconscient comme l'essence même de la psychologie individuelle, en comparaison duquel le conscient est un psychisme restreint, limité et tronqué, et encore ce psychisme est-il soumis, même pour ses manifes-

(2) G. Geley, *De l'Inconscient au conscient*, Paris, p. 112.
(3) Ribot, *La Vie inconsciente et les mouvements.*

tations les plus importantes, à cette portion cryptoïde du moi qui en forme la caractéristique et le fonds.

Pour Bergson, l'Inconscient est aussi le fond même de l'homme. On doit y voir le résidu des instincts de l'animalité. C'est à tort que Geley lui reproche une omission capitale : la mise à l'écart dans la conception de *l'évolution créatrice* du psychisme subconscient.

Suivant Schopenhauer, l'Inconscient est la volonté aveugle ; suivant Hartmann, il est ce qu'il y a de réel et de divin dans l'univers, réunissant en lui la volonté et la représentation qui s'y trouvent en puissance.

Après ces définitions proprement philosophiques qui, rapprochées ainsi les unes des autres, mettent en lumière les divers côtés de l'Inconscient et soulignent son importance, il est bon cependant de citer des définitions, ou plus exactement des explications succinctes, qui portent uniquement sur le rôle vraiment considérable joué dans notre vie par l'Inconscient. C'est là le point de vue auquel il faut se placer dans ce chapitre pour en étudier les conséquences pratiques sur le terrain des maladies de l'âme et sur celui des troubles nerveux.

D'après Gustave Le Bon, son importance est considérable, car en lui se trouvent les racines de nos opinions et de notre conduite. « L'Inconscient représente un vaste magasin d'états affectifs et intellectuels constituant un capital psychique qui peut s'affaiblir, mais ne meurt jamais tout entier. »

Ribot, lui, tient l'Inconscient pour un accumula-

teur d'énergie — l'expression ne saurait être plus heureuse — qui amasse des forces afin que la conscience puisse les dépenser.

« Il y a dans la vie mentale — écrit Durkheim — des éléments réels et agissants qui ne sont pas des faits purement physiques et qui, pourtant ne sont pas connus du sens intime. Ces faits ne sont pas appréhendés, donc sont inconscients, tout en faisant partie intégrante de notre psychisme.

« La question de l'Inconscient dans la psychologie — écrit Sigmund Freud — est, d'après le mot énergique de Lipps, moins un problème psychologique que le problème de la psychologie. Aussi longtemps que le psychologue se débarrassa de ce problème par cette explication purement verbale, que le psychologique était essentiellement le conscient et que des processus psychologiques inconscients constituaient visiblement une contradiction, il ne fut pas possible d'utiliser en psychologie les observations que le médecin pouvait recueillir en étudiant les états anormaux de la vie mentale. Le médecin et le philosophe ne sont d'accord que si tous deux reconnaissent que le terme de processus psychiques inconscients est l'expression appropriée et entièrement justifiée pour un fait établi. »

Cette observation si logiquement raisonnée montre comment une simple question de mots a retardé d'intéressantes découvertes, dont une des applications les plus utiles est le traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral, c'est-à-dire par la main-mise du conscient sur l'inconscient, traitement pour lequel, le professeur Vit-

toz a conçu une méthode qu'exposera le docteur d'Espiney, son disciple, dans un chapitre ultérieur.

Terminons par cette citation ou l'intérêt croissant de l'Inconscient est mis en lumière : « L'importance de la *psychologie subconsciente* ne s'est imposée que de nos jours à la critique scientifique. On se voit forcer d'attribuer à l'Inconscient un rôle primordial dans l'instinct, dans l'innéité psychologique, dans le psychisme latent, dans le génie. Avec les travaux contemporains, le psychisme subconscient apparaît de plus en plus, infiniment complexe et varié. Son rôle ressort nettement prépondérant dans tous les domaines de la vie intellectuelle et affective. La thèse bien connue du docteur Chabaneix « *Le Subconscient chez les artistes, les savants et les écrivains* » donne un certain nombre d'exemples particulièrement frappants. Mais, en réalité, les exemples sont innombrables. On peut dire qu'il n'est pas d'artiste, de savant, ou d'écrivain de valeur qui ne connaisse, par son expérience personnelle, pour peu qu'il soit apte à l'auto-observation, l'importance sans égale du Subconscient. L'influence subconsciente est parfois souveraine et impérative Elle constitue alors l'inspiration. Sous son influence, l'artiste, ou le savant, produit son œuvre, parfois un chef-d'œuvre, d'un jet, sans réflexion et sans raisonnement, bien souvent en dehors de toute direction voulue et coordonnée, toujours sans effort...

« L'Inconscient ne se révèle pas seulement par l'inspiration et par l'intuition qui acquiert chez l'homme les caractères de faculté supérieure générale, mais aussi par une intrusion perpétuelle d'or-

dre sentimental, esthétique, religieux... Les décisions inattendues, les changements brusques d'opinions, une foule de sentiments non raisonnés sont en grande partie d'origine subconsciente ou le fait d'une élaboration subconsciente. » Enfin, pour le docteur Gustave Geley, l'Inconscient est le fond même de notre être, ce qui constitue le principal du moi.

Par ces citations, le lecteur entrevoie l'immensité du domaine de l'Inconscient et par suite son importance.

Sans suivre le prefesseur Dwelshauvers dans sa remarquable classification des diverses espèces d'Inconscient qui se rencontrent en nous, entrons tout de suite dans le cœur de notre sujet. Les grands directeurs ont-ils eu, ou non, connaissance de l'Inconscient? Il parait difficile à priori qu'ils l'aient complétement ignoré, eux dont la vie s'est passée à regarder vivre et agir l'homme dans la plénitude de sa vie psychologique. Il était de leur devoir de s'intéresesr à tout ce qui était humain du moment que tout était matière à vice ou à vertu. Comment dans une étude si étendue, si complète et en même temps si pratique, ne pas rencontrer l'Inconscient? Eux, qui ont si bien constaté — nous l'avons vu — la part de déterminisme qui entre dans certains actes en apparence entièrement libres, n'auraient pas soupçonné le principal facteur de ce déterminisme ! Eux, dont le sens psychologique a si bien saisi et défini le rôle immense du sentiment dans notre activité morale et religieuse, n'auraient pas

vu un des principaux éléments de notre vie affective ! Et il faut en dire autant de l'imagination qui n'avait pour eux pas de secret.

Si les grands directeurs des temps passés n'ont pas eu de l'Inconscient la notion scientifique qu'en ont aujourd'hui les psychologues de profession, il n'en demeure pas moins vrai que leur savoir sur ce point l'emporte, et de beaucoup, sur la science de leurs contemporains, y compris les philosophes. Plusieurs même ont écrit sur l'Inconscient des observations, voire des analyses, plus profondes que la plupart de celles publiées de nos jours. Pourquoi les auteurs actuels n'en citeraient-ils pas tout au moins des extraits, et à défaut de citations, pourquoi ne pas les mentionner dans leurs œuvres, alors qu'il serait si intéressant de le faire? S'ils ne les citent, ni ne les mentionnent, c'est sans doute faute de les connaître.

Remettons-nous à l'école des grands directeurs afin d'apprendre d'eux ce qu'ils connaissent de cet important et délicat problème. Evidemment, ils donnent à l'Inconscient d'autres noms, mais qu'importe du moment que la chose différemment nommée est très reconnaissable.

Le plus ancien directeur de conscience qui se présente est saint Augustin avec cette allusion à la cryptomnésie ou mémoire inconsciente. A propos de la mémoire normale, il écrit ces lignes : « J'arrive à ces palais de la mémoire où sont déposés les

trésors de ces innombrables images que les sens y ont fait entrer. Là sont enfouies toutes les pensées que nous formons en augmentant, diminuant ou modifiant de mille manières les objets perçus par les sens. Là, dès que je suis entré, j'appelle ce que je veux faire comparaître devant moi. Parmi les choses que j'appelle, les unes se présentent sur le champ, d'autres se font plus longtemps attendre et s'arrachent comme avec peine de leurs retraites profondes. »

Ces rappels du passé, facilement ou difficilement obtenus par voie de commandement, sont tributaires de la mémoire consciente et normale, soumise à la volonté. Mais la pénétration psychologique d'Augustin découvre un autre genre d'images qui se présentent d'elles-mêmes sans qu'elles soient ni appelées, ni même désirées, images dont l'apparition a je ne sais quoi d'instantané, d'inattendu, de déconcertant, qui les différencie nettement de celles de l'autre groupe. Le professeur Dwelshauvers ne les dépeindrait pas mieux que ne le fait saint Augustin sans s'en douter (4) : « Il est des images qui se précipitent en foule sans que je le demande, ni les désire, qui se produisent devant moi et semblent me dire : N'est-ce pas nous? Mais la main de mon esprit les écarte. » Comme le dynamisme de l'Inconscient est admirablement rendu par le caractère d'activité propre et de vie intérieure de ces dernières images qui relèvent, à n'en pas douter, de la cryptonnésie ou mémoire inconsciente.

(4) *Confess.* l. X, 8.

Dans un autre passage de ses Confessions (5) le grand Converti nous décrit son Inconscient affectif et imaginatif, comme le décrirait un psychologue actuel : « J'étais retenu par ces frivoles bagatelles, mes anciennes amies ; elles me tiraient, pour ainsi dire, par le vêtement de ma chair et me murmuraient tout bas : Est-ce que tu nous quittes? Mais ces voix, je ne les entendais plus qu'à peine ; elles n'osaient plus venir en face me combattre ouvertement, mais elles murmuraient derrière moi, et quand je parvenais à m'échapper, elles me tiraient en secret pour me faire tourner la tête. » Ici, comme précédemment, le dynamisme de l'Inconscient est nettement affirmé avec en plus l'apparence du dédoublement de la personnalité qu'il donne au sujet. Qu'on ne dise pas que les expressions, choisies par Augustin pour rendre ce qui se passe en son for intérieur, n'ont pas de signification au point de vue psychologique, et qu'il n'y faut rien voir autre qu'un procédé littéraire. Bien qu'elles n'aient rien d'artificiel, on pourrait encore l'admettre si leur auteur ne se révélait par ailleurs fin et profond psychologue.

Voici justement une autre preuve de cette pénétration psychologique, et relative encore à l'Inconscient. Là point de rhétorique, mais une poésie exquise dans le sentiment de l'Iphigénie d'Euripide. « La lumière, qui se répand sur tout ce que nous voyons, — écrit Augustin (6) — ne cesse, du matin jusqu'au soir, de me séduire par mille attrais divers,

(5) *Ib.* l. VIII, 11.
(6) *Ib.* l. X, 34.

lors même que je ne pense point à elle et que je suis occupé de tout autre chose. Les traits pénètrent avec tant de force, que si elle m'est soudainement enlevée, je la recherche avec un vif désir, et que son absence prolongée jette mon âme dans la tristesse. »

D'un côté, se peut-il imaginer affirmation plus claire, plus explicite de l'Inconscient, et, de l'autre, comme ressort son importance pour nous dans la vie courante. Combien de choses en effet, que nous voyons, entendons, sentons, et il convient d'ajouter que nous aimons le plus inconsciemment du monde, et dont la privation nous serait extrêmement pénible.

Le grand Africain du quatrième siècle nous a laissé enfin quatre lignes touchantes où se trouve affirmée la part de l'hérédité dans l'Inconscient : « Le nom du Christ, mon Sauveur, avait, avec le lait même de ma mère, pénétré mon tendre cœur et y était demeuré gravé. »

Emule d'Augustin par l'intuition merveilleuse de son sens psychologique, saint Bernard étale sous nos yeux l'Inconscient avec l'immensité de son domaine, l'insondable de sa profondeur, l'intensité de sa vie et le mystère de son activité. Non seulement il nous le fait voir, mais encore il nous le fait sentir par le réalisme de ses images (8) : « La conscience de l'homme — c'est l'Inconscient qu'il faut lire — est un abîme profond, car de même que le fond des gouffres ne peut être mis à sec, de même le cœur de l'homme ne peut être épuisé de ses pensées. La cons-

(7) *Ib.* l. III, 4.
(8) S. Bernard, *Traité de la conscience*, ch. I.

cience humaine — lisez l'Inconscient — est une mer grande et spacieuse, où se trouvent des reptiles sans nombre. Des reptiles, que c'est bien dit ! Comme le reptile rampe eu secret et va de côté et d'autre dans les sinuosités anfractueuses, ainsi les pensées entrent dans la conscience et en sortant de manière que l'homme ne sait d'où elles viennent, ni où elles vont. Le cœur de l'homme est pervers et insondable, et qui le connaîtra? » Une chose certaine est que personne ne connaitra mieux notre Inconscient que celui qui en a donné cette description si complète, si lumineuse.

Un siècle après saint Bernard, saint Thomas d'Aquin dirige, lui aussi, son attention sur l'Inconscient, il y fait allusion plusieurs fois, bien entendu sans le nommer de ce nom moderne. La plus intéressante allusion est faite à propos des effets de la nourriture et du sommeil sur l'imagination (9). Après un bon repas, observe-t-il, le sommeil, est lourd et sans activité cérébrale, mais après quelques heures de ce pesant sommeil, des images apparaissent troubles, bizarres et sans suite. En revanche, au cours d'un sommeil léger, chez les dormeurs sobres et bien équilibrés, les images s'ordonnent logiquement. Quelquefois même le *sens commun* est libre en partie, et le songeur, tout en dormant, se rend compte qu'il rêve. Il lui arrive même, en certains cas, d'échaffauder des raisonnements, sans pourtant être dans l'erreur. Rieu de plus net, de plus précis et de plus concluant à notre point de vue.

Suarez, le plus grand théologien après saint Tho-

(9) S. Thomas, 1a, q. 84, a. 8.

mas, connaît, lui aussi, l'Inconscient et il en parle au sujet de *l'oraison de quiétude*. Rejetant l'opinion de ceux qui croient possibles la simplicité et l'immobilité absolues d'un état de conscience durant des heures, il déclare qu'il se fait chez le mystique qui contemple, et à son insu, un certain renouvellement d'idées et de sentiments. A cette condition seulement, pour Suarez, la contemplation peut se prolonger, car, ajoute-t-il, très rarement un acte simple se prolonge durant un temps notable (10).

Sainte Thérèse n'est pas moins affirmative que son compatriote au sujet des phénomènes inconscients plus ou moins inséparables de l'oraison de quiétude (11). A son avis, les distractions n'interrompent pas complètement l'union mystique de l'âme avec Dieu, mais la font momentanément perdre de vue. Pourtant quand elle redevient consciente, l'âme a la sensation que son état d'union n'a pas été interrompu. « De temps en temps — écrit le Père Poulain à ce propos (12) — l'attention est ramenée vers l'action divine, qui s'est continuée ; puis de nouveau on la perd de vue ; l'union mystique redevient inconsciente, inaperçue. Tel un homme placé, les yeux ouverts, devant un paysage : s'il est distrait, ses yeux continuent à recevoir l'action des objets environnants ; au moment où son attention reparait, il sent, on ne sait comment, que la sensation n'a pas été interrompue. »

D'après cet auteur (13), si l'oraison de quiétude

(10) Suarez, *De oratione*, l. II. c. X, n°° 12, 13.
(11) S. Thérèse, *Vie*, ch. XV, XVII ; *Chemin de la perfection*, ch. XXXIII ; *Château*, 4, ch. I, III.
(12) P. Poulain, S. J. *Des Grâces d'oraison*, 130.

se prolonge quelquefois longtemps, c'est que l'acte principal est accompagné d'autres actes de second et de troisième plan formant un essaim de petites pensées qui se meuvent dans un demi-jour. D'où je conclus qu'on est en présence d'une idée dominante ou plus exactement d'un état de conscience dominant qui se renouvelle et s'enrichit, tout en demeurant au fond le même, grâce à l'activité inconsciente qui ne cesse de l'alimenter. Baigné de toutes parts dans l'Inconscient comme le poisson dans l'eau, il y puise sa nourriture, ou plutôt il la reçoit sans en avoir le moindre soupçon.

Saint Jean de la Croix partage la théorie psychologique de son illustre dirigée puisqu'il signale, dans sa première nuit de l'âme, *nuit du sens* suivant son expression, l'extraordinaire persistance avec laquelle le souvenir demeure, malgré les distractions, dans l'oraison de quiétude. « Sous ce rapport, — écrit le Père Poulain (14) — l'âme est comparable à l'aiguille d'une boussole. Une rafale se jette-t-elle sur sa pointe, l'aiguille ne semble opposer aucune résistance. Mais le coup de vent passé, elle revient toujours à son orientation unique. Tel encore le roseau cédant à la brise, puis se redressant et dirigeant de rechef sa tête vers le ciel. Souvent ce retour se fait indépendamment de la volonté. »

Ce *retour indépendant de la volonté*, c'est l'affirmation du rôle de l'Inconscient dans l'oraison et d'un rôle considérable puisque ce retour est signalé comme fréquent.

(13) *Ib.*, 10.
(14) *Ib.*, 211.

François de Sales est trop bon psychologue pour ne pas apercevoir un fait psychologique de la plus haute importance et pour ne pas en tenir compte dans la direction des âmes (15). « Ne vous troublez pas — écrit-il à Madame de La Valbonne — de quoi vous ne remarquez point vos menues chutes pour vous en confesser ; non, ma Fille, ne vous troublez pas, car *vous tombez souvent sans vous en apercevoir, aussi vous vous relevez sans vous en apercevoir.* »

Voici en quels termes le Saint décrit le travail de l'Inconscient qui se faisait dans son intérieur sous forme de tentation : « Je la voyais, ce me semblait-il, là-bas bien bas, au fond de la partie inférieure de l'âme qui s'enflait comme un crapaud. »

Rapprochons maintenant de la description de l'Inconscient par saint Bernard, celle qui se lit dans le Traité de l'amour de Dieu du Fondateur de la Visitation. Pour être moins saisissante et moins complète, elle ne laisse pas d'être excellente (16) : « Dieu seul voit, sonde et pénètre tous les tours et contours de nos esprits, il *entend nos pensées de loin*, il trouve tous nos sentiers, faufilants et détours ; sa science est admirable, et nous n'y pouvons atteindre. Si nos esprits voulaient faire retour sur eux-mêmes par les réfléchissements et replis de leurs actions, ils entreraient en des labyrinthes en lesquels ils se perdraient. » Pourquoi ne pourraient-ils en

(15) *Lettre à Mme de La Valbonne*, 16 mai 1627.
(16) *Traité de l'Amour de Dieu*, l. VI, c. 1.

sortir, sinon parce que le moindre de nos actes est plus riche d'activité et surtout de signification morale qu'il nous paraît l'être : en dehors de ce qui met notre conscience actuelle, il renferme ce qu'y dépose l'Inconscient. Il n'est pas d'état d'âme isolé ; toute actualité psychologique est l'écho d'un passé plus ou moins lointain, auquel il emprunte en partie son sens et sa valeur. Aussi pour connaître à fond nos actes, et intérieurs et extérieurs,et porter sur eux un jugement équitable,il faudrait pénétrer l'Inconscient, ce qui humainement ne se peut faire puisqu'il est, de par sa nature, impénétrable. Les directeurs spirituels nous prêchent donc avec raison le recours au Saint-Esprit dont la lumière seule peut éclairer le fond de notre âme, ces régions mystérieuses où rampent les reptiles dont parle saint Bernard.

Le glorieux contemporain de François de Sales, saint Vincent de Paul a, lui aussi, son mot sur l'Inconscient, et il est des plus pratiques : « Lorsqu'on s'endort avec une bonne pensée, cette pensée garde le cœur des mauvaises. » A nous d'en faire l'expérience, si nous ne l'avons déjà faite. Combien est psychologiquement vraie cette expression de *garder le cœur* qui implique de la part de l'Inconscient ce rôle actif, que revendique pour lui en ces termes, le professeur Dwelshauvers (17) : « Le monde infini des rêves et des songeries nous permet de deviner quelle activité inconsciente, bizarre capricieuse, illogique et singulièrement mouvante s'agite en nous. Et cela suffit à nous faire entendre

(17) G. Dwelshauvers, *l'Inconscient*, 114.

que l'Inconscient ne se ramène pas au subconscient pathologique ni à l'automatisme d'habitude. Il est en nous un Inconscient latent et actif, toujours prêt à éclater au dehors, et réprimé par les nécessités pratiques et l'application de l'attention. » Nous plaçant à notre point de vue spécial, nous ajouterons qu'il est très efficacement réprimé par la direction de conscience quand elle est, ce qu'elle doit être, vigilante et ferme.

Il est peu de pages sur l'Inconscient d'une analyse aussi fine et aussi bien conduite que celle de Nicole sur le sens et la portée morale des livres (18) : « Chaque livre est en quelque sorte double et imprime dans l'esprit deux sortes d'idées. Car il y imprime un amas de pensées formées, exprimées, conçues distinctement, et outre cela il y en imprime un autre composé de vues et de pensées indistinctes, que l'on sent, et que l'on aurait peine à exprimer ; et c'est d'ordinaire dans ces vues excitées et non exprimées que consiste la beauté des livres et des écrits. Ceux qui en excitent plus, donnent plus de plaisir à l'esprit, parce qu'ils sont plus vifs et plus pénétrants. Ceux, au contraire, qui n'en excitent point et qui ne présentent à l'esprit que des pensées exprimées, sont des écrits fades et languissants qui ne réveillent point l'esprit. Il ne faut pas s'imaginer que ces vues et que ces pensées simplement excitées agisssent faiblement sur l'esprit. C'est d'elles, au contraire,, que dépend tout l'efficace des

(18) Nicole, *Traité de la grâce générale*, I, 96.

pensées exprimées, le plaisir de l'esprit et la force de la persuasion. »

Tout ceci revient à dire, en langage actuel, qu'un livre est d'autant plus intéressant qu'il est plus lourd et plus chargé de l'Inconscient de son auteur. Ce qui fait penser au mot de Ribot : « L'Inconscient est accumulateur d'énergie. » Rien de plus exact et tout le monde est d'accord sur ce point, les uns s'en rendent compte, et les autres pas. Personne, en effet, ne met en doute qu'un ouvrage littéraire n'est vivant, passionnant si son auteur ne s'y livre lui-même avec le fond de ses pensées, de ses sentiments et de ses goûts, et qu'est-ce tout cela sinon son Inconscient? Ce qui m'intéresse quand je lis un roman, et l'on peut en dire autant de toute publication, ce n'est pas de constater ce que pense et sent l'écrivain au moment même de la composition, car il a pu jusqu'alors sentir et penser de manière très différente et son état psychologique peut-être factice et illusoire, ce qu'il m'importe de connaître, parce que la chose en vaut la peine et qu'elle me fera avancer dans la connaissance de l'homme, ce que je veux savoir à tout prix, c'est la mentalité foncière de l'auteur, sa psychologie intime, en un mot lui dans ce qu'il a de plus profond, de plus personnel et par suite de plus mystérieux. Encore un coup, n'est-ce pas là l'Inconscient?

Nicole semble soucieux de montrer que l'Inconscient lui est une notion familière (19) . « Les pensées imperceptibles — écrit-il — sont les pensées d'abord

(19) *Ib.*, 464.

connues par le sentiment, c'est-à-dire des pensées (de vraies pensées) délicates, promptes, confuses, indistinctes et ensuite oubliées. » La remarque est profonde. C'est une allusion soit à l'Inconscient proprement dit, dans lequel le sentiment tient une si grande place, soit à des actes conscients à l'instant précis où ils se produisent, mais qui, à l'instant suivant, nous paraissent inconscients tant le souvenir de notre précédent état de conscience a totalement disparu de notre mémoire, alors, chose curieuse, que le souvenir de l'acte matériel y est demeuré.

De tous les directeurs du temps passé, il n'en est aucun qui ait une connaissance plus philosophique et en même temps plus pratique de l'Inconscient que Bossuet dont le regard se tourne d'instinct vers les abîmes, comme pour s'essayer à en découvrir le fond. Une de ses lettres de direction à madame d'Albert de Luynes roule sur ce problème (20). La citation en sera longue, mais le lecteur en acceptera volontiers la longueur tant son contenu est instructif au point de vue qui nous occupe : « Si nous rentrons en nous-mêmes, nous y trouverons quelque chose de mitoyen entre l'acte et l'habitude. L'acte est quelque chose d'exprès et de formel, comme quand on dit : Je veux aller à Paris, à Rome, où vous voudrez ; on marche, on s'avance et on ne fait pas un pas ni un mouvement qui ne tende à cette fin,

(20) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes, religieuse de l'abbaye de Jouarre*, Germigny, 30 sept. 1691.

mais néanmoins on n'y songe pas toujours, ou du moins on n'y songe pas aussi vivement qu'on avait fait la première fois lorsqu'on avait pris sa résolution. On ne laisse pas néanmoins d'aller toujours, et tous les pas qu'on fait se font en vertu de cette première résolution si marquée. Ce qui fait aussi que si quelqu'un nous arrête pour nous demander où nous allons, nous répondons aussitôt et sans hésiter que nous allons à Paris, ou en tel autre lieu. On demande ce qu'il y a dans l'esprit qui nous fait parler ainsi. Je réponds que ce qui reste, c'est l'acte même, mais plus obscur et plus sourd parce qu'on n'y a pas la même attention, car il faut soigneusement observer que l'acte et l'attention à l'acte sont choses fort distinguées de sorte qu'il peut arriver qu'un acte continue, encore qu'on n'y pense pas toujours également, d'où, pas à pas et en diminuant l'attention par degré, il peut arriver qu'on n'y pense guère ou point du tout , ce qui ne détruit pas l'acte, mais, le laissant en son entier, fait seulement qu'il demeure un peu à l'écart par rapport au regard de l'âme, c'est-à-dire à la réflexion, ju'qu'à ce qu'on nous réveille, comme on faisait à notre voyageur en lui demandant : où allez-vous? A quoi il répond d'abord : je vais à Rome, ce qui ne demande pas qu'il fasse toujours un nouvel acte, mais qu'il fasse réflexion sur celui qu'il avait déjà fait, et qui *subsistait sourdement et obscurément dans son esprit sans qu'il songeât à l'y regarder*. A vrai dire cela n'a point de difficulté. On pourrait dire qu'il en est de cet acte comme d'un trait qu'on lance d'abord, et qui avance en vertu de la première impulsion qui

n'est plus. En cette sorte, on pourrait penser qu'après la direction de l'esprit, qui s'appelle intention et résolution, il y reste une impression qui le fait tendre à la même fin. *Qu'est-ce-que cette impression? Je dis que c'est l'acte même*, ou, si on ne le veut pas de cette sorte, c'est une disposition en vertu de laquelle on est toujours prêt à en faire un autre semblable, mais j'aime encore mieux dire que c'est l'*acte même qui subsiste sans qu'on y est la même attention.*

« Les actes qu'on aperçoit vivement ne sont pas toujours les meilleurs. *Ce qui nait naturellement dans le fond de l'âme, presque sans qu'on y pense, c'est ce qu'elle a de plus véritable et de plus intime.* Et les intentions expresses qu'on fait venir dans son esprit, comme par force, ne sont souvent autre chose que des imaginations, ou des paroles prises dans notre mémoire comme dans un livre. Comment faut-il faire pour former ces actes qui naissent comme de source? C'est une chose facile à entendre, et je crois vous en avoir assez dit pour ne vous laisser aucun doute à ce sujet. Ce que j'appelle sortir de source dans l'âme et comme naturellement, c'est lorsque les actes sont produits par la seule force des motifs qu'on s'est rendus familiers et intimes, en les repassant souvent avec foi dans son esprit, sans qu'il soit besoin d'arracher ces actes comme par une espèce de force, et qu'ils *viennent comme d'eux-mêmes sans réflexion et attention expresse.* Voilà les bons actes et ceux qui viennent du cœur. »

Avez-vous lu une démonstration plus philoso-

phique et une analyse plus pénétrante de l'Inconscient? Pour moi, je n'en connais pas et je ne crois pas qu'il en existe unissant tant de simplicité et presque de bonhommie à tant de profondeur. A peu de chose près, toutes les phrases mériteraient d'être commentées à la lumière des acquisitions les plus récentes de la psychologie dont le génie de Bossuet a eu l'intuition.. Quelques remarques pourtant s'imposent.

Le célèbre Correspondant de madame d'Albert de Luynes affirme la réalité de l'Inconscient avec une netteté d'expression, un luxe de détails et des répétitions voulues qui prouvent l'importance qu'il y attache. Sous ce rapport, il laisse bien loin derrière lui tous les directeurs spirituels, dont nous avons cité quelques textes.Cet Inconscient nous est montré dans l'esprit où il subsiste réellement d'une vie sourde, obscure et indépendante de toute attention ou conscience. Ce n'est pas quelque chose d'inerte, de passif, ni même une disposition lointaine à l'action : *je dis que c'est l'acte même*, déclare Bossuet qui par là reconnait et affirme l'activité de l'Inconscient, son dynamisme. Pour lui comme pour Durkheim, « il y a dans notre vie mentale des éléments *réels et agissants* qui ne sont pas des faits purement physiques et qui, pourtant, ne sont pas connus du sens intime, faits qui, pour n'être pas appréhendés par le sujet ne sont pas moins d'ordre psychique. »

Comme le Docteur Gustave Geley, Bossuet tient ce mystérieux Inconscient pour « le fond de notre être, pour ce qui constitue le principal du moi. » Quand il écrit cette phrase qui pourrait servir de frontis-

pice à un traité de psychologie : « Ce qui nait naturellement dans le fond de l'âme, presque sans qu'on y pense, c'est ce qu'elle a de plus véritable et de plus intime. »

Un autre mérite de Bossuet est d'avoir choisi un exemple où se trouvent réunies et synthétisées les principales formes de l'Inconscient. A lire cette admirable page écrite aux dix-septième siècle, on rapproche le génie de Bossuet du génie de Leibnitz qui, devançant son temps, avait découvert que toute sensation est une synthèse de multiples impressions non conscientes. De part et d'autre, c'est la divination dans l'ordre le plus élevé des connaissances humaines.

Le Correspondant de madame d'Albert de Luynes, dans d'autres lettres, fait allusion à l'Inconscient affectif. Il parle de la véritable paix « qui surmonte tout sentiment, qui se cache, qui se montre, qui se retire et qui n'est jamais plus parfaite que lorsque, *rentrée dans le fond, elle y règne sans être sentie* (21). » Non moins suggestives à ce point de vue sont les lignes suivantes (22) : « Les ardeurs ne sont jamais sans quelques lumières sombres et confuses, mais néanmoins pénétrantes, qui soutiennent, excitent et nourissent les ardeurs (23). »

Bossuet signale en ces termes à la Sœur Cornuau

(21) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, 19 avril 1692.
(22) *Ib.*, 7 nov. 1692.
(23) Le passage suivant de Gratry est à rapprocher de cette phrase de Bossuet : « Le sentiment implique toujours quelque lueur et quelque chaleur, deux éléments, l'un perceptif, l'autre affectif, un germe double, une racine double, germe ou racine d'intelligence, germe ou racine de volonté. » *La Connaissance de l'âme*, I, 39.

l'existence d'un sentiment qui l'a faite souffrir bien qu'elle n'en ait pas eu conscience (24) : « C'est bien fait de m'exposer franchement les effets que vous font mes lettres. Mais afin qu'elles n'en fassent jamais de mauvais, il faut vous accoutumer à les bien prendre, car quoique dans le fond vous l'ayez fait, j'ai remarqué avec douleur qu'elles ont opéré un *certain découragement, que vous ne paraissez pas même avoir connu*, et qui enfin vous a fait croire que vous ne vous corrigerez de rien. »

Parmi les grands directeurs du dix-neuvième siècle qui se sont occupés de l'Inconscient, le Père Gratry est de beaucoup le plus remarquable. Ce problème l'a passionné à tel point qu'il en fait la clef-de-voûte de son système philosophique. Sans le suivre dans cette voie qui, d'ailleurs, nous entraînerait hors de notre sujet, il est intéressant de lire ses descriptions et analyses de l'Inconscient. Il y apparaît comme le précurseur des Ribot, des Geley, des Bergson et des Dwelshauvers, et un précurseur d'un grand et beau talent.

Avant de définir lui-même l'Inconscient qu'il nomme le *sens*, Gratry rappelle quelques-uns des noms sous lesquels l'ont désigné ses auteurs préférés (25) : pour Bossuet, c'est le centre ou le fond de l'âme ; pour Thomassin, le sens secret ; pour le grand saint Augustin, les entrailles de l'âme. Le célèbre Oratorien s'est inspiré aussi de Joubert, son contemporain, et de Leibnitz. Le premier n'a-t-il pas reconnu qu'il se fait dans l'esprit une per-

(24) *Lettre à la Sœur Cornuau*, Meaux, 10 nov. 1694.
(25) *La Connaissance de l'âme*, I, 210.

pétuelle circulation d'insensibles raisonnements. Quant au second, n'a-t-il pas écrit: « Je tiens qu'il se passe quelque chose dans l'âme qui répond à la circulation du sang et à tous les mouvements internes des viscères, dont on ne s'aperçoit pourtant point. »

Gratry représente l'Inconscient comme une source toujours remuante qui voudrait passer en lumière et en libres amours. « Cette source — écrit-il (26) — fermente et se remue en moi sans moi, ses impulsions me sont données ; ce sont des instincts, des désirs, non des idées perçues ni des mouvements voulus. Mais ce fond instinctif, obscur, involontaire, indéfini, riche, puissant, c'est ma ressource, ma force, ma base, mon point d'appui, mon aliment, que Dieu même, directement ou par nature, opère en moi sans moi. »

Pour Gratry, l'Inconscient est un fond dont on n'aperçoit rien « Je ne sais — remarque-t-il à ce propos (27) — d'où viennent mes désirs, mes inquiétudes, ni précisément ce qu'ils veulent ni où ils tendent. Je n'en suis pas l'auteur et il m'est toujours difficile et souvent impossible de les changer. Il y en a de nécessaires et de permanents et il y en a d'accidentels... L'âme porte en elle des trésors implicites, et n'en voit rien, et n'en sait rien et n'en explique rien (28) . »

L'illustre Oratorien découvre dans les deux sphères de sa double vie physique et morale, un fond,

(26) *Ib.*, I, 14.
(27) *Ib.*, I, 37.
(28) *Ib.*, I, 53.

un centre odscur et comme impersonnel qui vit en lui sans lui et qui cependant est le principe de sa vie (29). Il déclare aussi qu'il est dans son âme une foule d'éclairs et d'émotions qui la traversent, l'illuminent et la meuvent avec une vertigineuse rapidité (30).

Après avoir établi, par quelques exemples typiques, la participation des grands directeurs de conscience à l'étude de l'Inconscient, il reste à montrer comment la direction spirituelle en a pratiquement tenu compte. Si des maîtres de l'ascétisme semblent avoir ignoré théoriquement ce problème, tous en ont eu la connaissance pratique parce qu'ils ont dirigé les âmes tout comme ils l'auraient fait en le connaissant à fond.

Leur attention se porte principalement sur les trois points suivants : vigilance sur soi-même, oraison mentale, fuite des occasions de péché ou de troubles intérieurs. Voilà les objets constants de leurs recommandations, de leurs encouragements ou de leurs reproches. Mais pourquoi donc l'accomplissement des devoirs et le salut éternel ne sont-ils possibles qu'en veillant sur soi, en méditant les vérités divines et en fuyant les sources ordinaires de nos fautes, sinon à causé de l'Inconscient et de l'importance qu'il a dans la vie morale et religieuse de l'homme.

(29) *Id.* I, 39.
(30) *Ib.*, I, 117.

Les directeurs de toute école de direction et de toute tendance mystique ordonnent de veiller sur soi, et cette vigilance, ils la veulent habituelle et complète. Il faut qu'elle s'exerce en tout lieu et en tout temps, qu'elle s'étende à toute l'activité humaine, à l'intérieure comme à l'extérieure, à la publique comme à la privée. Défense de lui soustraire quoi que ce soit sous prétexte de plaisir ou de jeu. Que l'œil de l'attention sur soi-même ne se ferme jamais, si ce n'est durant le sommeil, et encore faudrait-il qu'il ne fût qu'à moitié fermé. Tel est l'avertissement qui se rencontre sur les lèvres et sous la plume de tous les directeurs ; c'est l'écho permanent du *vigilate* de Jésus au jardin de son agonie.

Dans la pensée de nos guides spirituels, cette observation incessante de soi est nécessaire non seulement pour le présent qu'il sanctifie, mais pour l'avenir qu'il prépare et conditionne dans une certaine mesure. Mais n'est-ce-pas là reconnaître pratiquement l'importance de l'Inconscient? Affirmer que mes états successifs de conscience ont un retentissement fatal sur ma vie future, c'est affirmer du coup : premièrement qu'ils demeurent en moi, bien qu'inaperçus de moi-même, c'est-à-dire inconscients ; secondement qu'ils sont au fond de l'âme puisqu'ils ne sont pas à sa surface consciente ; troisièmement qu'ils n'y sont pas inertes et mortifiés, du moment qu'ils exercent une mystérieuse action sur l'ensemble de ma vie. Voilà bien la reconnaissance pratique du rôle considérable de l'Inconscient dans la destinée humaine et de son dynamisme. Ajoutons qu'en recommandant de veiller particu-

lièrement sur ses sentiments, comme ils sont unanimes à le faire, les directeurs sont d'accord avec les psychologues actuels pour lesquels le terrain d'élection par excellence de l'Inconscient est la vie affective.

Enfin il n'est pas jusquà l'Inconscient héréditaire qui ne soit, lui aussi, pratiquement reconnu : des maîtres de l'ascétisme prêchent la vigilance aux pères et mères, non seulement pour leur propre avantage, mais pour celui de leurs enfants et petits-enfants.

Le second point sur lequel porte toujours la direction de conscience chez les catholiques est l'oraison mentale ou l'union avec Dieu par la collaboration entre la grâce divine et l'activité tout entière de notre âme.

Sur ce point, comme sur le premier, les directeurs se montrent exigents. Pour cet exercice, qu'ils déclarent souverainement utile à tout chrétien et indispensable aux âmes désireuses de perfection, ils requièrent toutes nos facultés psychologiques, sans dédaigner les sens, l'imagination et la mémoire. Qu'on se souvienne de ce qui a été dit, dans un précédent chapitre, de l'admirable méthode de méditation proposée par saint Ignace de Loyola. Ce fondateur de la Compagnie de Jésus mobilise toutes nos forces vives pour les orienter vers Dieu, et il leur assigne à toutes un emploi dans l'oraison mentale. Les facultés inférieures préparent les matériaux et les supérieures les utilisent à la lumière et sous l'impulsion de la grâce. Pourtant si les directeurs requièrent l'âme avec la totalité de ses puissances, ce

qui les intéresse le plus dans cette âme, c'est moins sa vie intellectuelle que sa vie affective, et s'ils s'occupent de la première c'est en vue de la seconde. Leur ambition est moins de faire connaître Dieu que de le faire aimer. Aussi, d'après eux, l' *oraison discursive*, dans laquelle le raisonnement joue un rôle prépondérant, doit tendre à se transformer en *oraison de simplicité ou de quiétude*, dans laquelle le sentiment prédomine. Là encore, se retrouve chez les directeurs, une compréhension parfaite du rôle si considérable des sentiments, des passions et des états affectifs en général. Or plus l'oraison revêt ce caractère d'affectivité, et plus l'Inconscient s'y glisse et s'y développe, d'ailleurs, pour le grand bien des âmes. Que le lecteur veuille bien se reporter à ce qui a été dit sur ce sujet dans ce chapitre. Il y verra que d'ordinaire l'acte principal de *l'oraison de quiétude* est accompagné d'autres actes de second et de troisième plan, d'un essaim de petites pensées qui se meut dans un demi-jour. Au fond cet état de quiétude est en partie conscient, en partie inconscient, et s'il dure plus ou moins longtemps, c'est grâce à sa partie inconsciente qui en forme, pour ainsi dire, le fond ou la trame. C'est elle, en effet, qui le maintient malgré d'inévitables distractions.

Suivant les auteurs mystiques, cet état d'esprit offre une analogie assez frappante avec celui d'une mère contemplant son enfant au berceau durant de longues heures. Bien qu'elle cesse, par intervalles, d'être aperçue de l'intéressée, cette contemplation continue pourtant d'une manière latente et ininter-

rompue. On peut la comparer au poisson qui tantôt nage à la surface de l'eau et tantôt dans ses profondeurs jusqu'à ce qu'il réapparaisse pour disparaître encore. L'âme plongée dans l'oraison de quiétude rappelle aussi l'artiste immobilisé devant un chef-d'œuvre dans une admiration très réelle bien qu'il n'en ait qu'une conscience intermittente.

Voici comment le Père Poulain explique cette continuité de l'oraison dans l'âme distraite (31) : « Pendant la distraction, cette âme produit des *actes directs* que les auteurs nomment ainsi pour les opposer aux *actes réfléchis*, conscients. Nous en produisons tous les jours, mais dans l'ordre matériel. Par exemple, on se livre machinalement à un travail extérieur c'est-à-dire en pensant à un autre objet, si bien même qu'après coup on ne se rappelle plus si on l'a exécuté en entier. On n'en avait connaissance qu'a l'état *direct*. De même pour la récitation des prières vocales. En un mot, nous pouvons associer des idées ou des images, coordonner des actes dans un but déterminé, en pensant exclusivement à autre chose. C'est l'automatisme, mais qui n'est pas purement celui des appareils mécaniques : il est dirigé par la sensibilité qui supplée l'attention absente, cette explication est la plus usuelle. Elle est employée par Bossuet dans ses *Etats d'oraison* et par Lopez Ezquerra. »

Dans les exemples d'ordre matériel cités par le Père Poulain, c'est bien d'automatisme qu'il s'agit, mais dans l'oraison de simple regard ou de quiétude,

(31) Poulain, *Des grâces d'oraison*, 606.

il n'en est plus ainsi. On est en présence de l'Inconscient affectif et par suite dynamique d'une activité qui n'est autre que l'amour.

En définitive, l'oraison mentale, si chaudement recommandée par les directeurs spirituels, n'est pas sans quelques rapports avec l'Inconscient, et si on s'élève jusqu'à l'extase et autres états mystiques, combien plus fréquents et plus étroits deviennent ces rapports, mais leur étude éloignerait du but de cet ouvrage.

Demeurons sur ce terrain plus accessible des formes les plus communes d'union avec Dieu. Si l'oraison discursive et surtout affective nous est tant conseillée, c'est tout ensemble pour le présent et pour l'avenir. Comme la vigilance sur soi-même, et plus encore, elle le prépare et le conditionne cet avenir en une large mesure. On peut donc lui appliquer le même raisonnement qu'à la surveillance de soi et en tirer la même conclusion favorable à l'Inconscient.

Comment les choses se passent-elles? Il est facile de le comprendre : à force de vivre d'esprit et de cœur dans une athmosphère d'images, de pensées et de sentiments chrétiens, à force de la respirer et de s'en nourrir par des oraisons fréquentes et suffisamment prolongées, il se fait nécessairement en nous une modification complète, pour ne pas dire une transformation, et qui se fait, non seulement en surface, dans notre mentalité et notre caractère apparents, mais aussi, et surtout, en profondeur, dans ces abîmes où le *moi* ne peut s'atteindre, c'est-à-dire dans notre Inconscient. Là se forment et s'organisent peu-à-peu tout un monde de forces sur les-

quelles nous pouvons compter, plus que sur nos dispositions conscientes, pour assurer en nous, dans les cas difficiles, le triomphe de la religion chrétienne. C'est une immense armée entièrement cachée à nos regards, et dont les soldats croissent chaque jour en nombre et en valeur militaire grâce à nos efforts répétés. Au moment opportun, nos tendances inconscientes se porteront sur le point menacé avec tant de promptitude que nous nous trouverons victorieux avant même d'avoir combattu. D'autrefois l'Inconscient nous délivrera d'un péril inaperçu du conscient.

« Nos habitudes, — écrit sur ce sujet le Père Poulain (32) — nos passions et nos divers besoins nous font agir plus ou moins automatiquement. Dès lors toute oraison où se développe le besoin de plaire à Dieu, deviendra, presque à notre insu, la source d'une foule d'actions vertueuses. Elle créera la mentalité nécessaire sans beaucoup recourir aux résolutions distinctes. Quand nous pensons à l'Océan, nous nous représentons toujours une suite de vagues qui s'élèvent, se poursuivent et s'affaissent, mais ce n'est là que la surface. Elle recouvre d'immenses profondeurs, notre imagination n'y songe point parce qu'elle n'a prise que sur des parties bien différenciées. Il en est de même quand nous observons notre âme. Les actes distincts nous semblent ce qu'elle renferme d'important. Ce sont, au contraire, de simples groupements de surface visibles, mais passagers. Au-dessous, il y a l'intime, le permanent et la grande source de l'action. »

(32) *Ib.*, 29.

Essayons, s'il se peut, d'avancer plus profondément dans l'analyse des causes auxquelles est due l'influence de l'oraison mentale sur notre vie. Grâce à la répétition journalière de cet exercice, où le christianisme est admiré, aimé, goûté dans toutes ses parties et sous tous ses aspects, en ses dogmes, sa morale et sa liturgie, comme en son divin fondateur, les sentiments religieux s'organisent entre eux et par là se renforcent, et, en faisant pression les uns sur les autres, s'enfoncent davantage dans l'âme. De plus, comme l'oraison à tous ses degrès et dans toutes ses formes, n'est jamais vide d'intuitions, de pensées, de réflexions, en un mot d'éléments intellectuels, les sentiments s'objectivent sans peine en idées et en principes d'action : soutenus de la sorte par l'intelligence, ils deviennent plus solides et par là même plus durables. Surviennent des tendances affectives contraires, les sentiments religieux, unis comme des soldats disciplinés, les refouleront tout de suite et, par cette victoire, conserveront leur prédominance.

Le professeur Dwelshauvers observe qu'en s'enrichissant d'un rayonnement d'idées plus large, les sentiments s'assurent une stabilité plus inébranlable et qu'en s'organisant avec les idées, ils s'organisent et s'harmonisent entre eux.

L'oraison mentale produit en petit, et dans l'ordre pratique, chez ceux qui s'y livrent assidûment, cette unification harmonieuse des éléments intelletuels et affectifs qui caractérise l'Inconscient des plus beaux génies. Ce n'est d'ailleurs pas là l'un des

moindres points de contact entre les génies et les Saints.

Nicole, souvent ennuyeux, mais rarement banal surtout sur le terrain psychologique, observe chez certaines âmes une facilité merveilleuse à se maintenir en la présence de Dieu alors qu'elles vaquent consciemment à leurs affaires habituelles. Elles s'y maintiennent par un souvenir *confus*, écrit Nicole (33), ce qui signifie inconscient. Car c'est une des qualités de l'esprit de l'homme, ajoute l'écrivain janséniste, de pouvoir concevoir d'une manière confuse ce qu'il a conçu d'abord particulièrement et distinctement. Et pourquoi l'Inconscient de ces âmes est-il si riche de Dieu? Parce qu'ayant reçu de Dieu des mouvements d'amour plus vifs et plus fréquents qu'on en reçoit d'ordinaire, — répond Nicole — « elles s'y sont livrées avec une plénitude de cœur particulière et ont fait de Dieu l'unique objet de leurs désirs et de leur joie. Comme ces âmes ont donc beaucoup aimé Dieu, il n'est pas étrange qu'il reste en elles beaucoup de dispositions à se souvenir confusément de Dieu avec amour. »

Au fur et à mesure que se forme l'Inconscient affectif, il exerce de plus en plus son action sur cette oraison mentale à laquelle il doit en majeure partie tout ce qu'il est. Son apport se reconnaît sans peine : c'est le sentiment qui nait de lui-même sans s'étayer sur aucune idée consciente et qui détermine une émotion plus forte que l'émoi causé par les sentiments réfléchis. François de Sales y fait allusion dans

(33) Nicole, *Réfutations*, 218.

ce passage de *l' Introduction à la vie dévote* (34) : « Il vous arrivera qu'incontinent après la préparation, votre affection se trouvera toute émue en Dieu, alors, Philothée, il lui faut lâcher la bride, sans vouloir suivre la méthode que je vous ai donnée. Quand les affections se présentent à vous, il les faut recevoir et leur faire place, soit qu'elles arrivent avant ou après toutes les considérations. »

Le dernier point, sur lequel porte principalement la direction de conscience, est la fuite des occasions de péché et des sources de dissipation. Il ne faudrait pas croire que les directeurs défendent de s'exposer au péril de mal faire uniquement à cause de la probalité d'une chute immédiate ou tout au moins prochaine. Alors même que cette probalité pour le présent serait écartée, il la redouteraient pour l'avenir, et leur défense serait maintenue. Pourtant l'impression produite en nous par la vue d'une scène scabreuse ou par l'audition de quelques paroles légères s'efface vite de notre mémoire. Oui, mais elle demeure dans notre Inconscient et peut en surgir de façon malencontreuse vingt ou trente ans plus tard.

Dans le même ordre d'idées, des personnes sérieuses et de bonne foi s'autorisent la lecture de livres moralement suspects, sinon mauvais, mais excellents au point de vue littéraire, pour la raison très simple qu'elles ne prêtent pas la moindre attention au fond, tant elles s'intéressent à la forme.

(34) *Introduction à la vie dévote*, II, 8.

Cete manière de voir, en la supposant sincère, n'est pas exempte d'erreur au point de vue psychologique, et la cause en est la méconnaisance pratique de l'Inconscient, comme l'atteste Bossuet dans sa lettre sur les spectacles adressée au Père Caffaro, où se lisent ces lignes (35) : « Il ne sert à rien de répondre qu'on n'est ocupé que du chant et du spectacle, ces sentiments s'insinuent sans qu'on y pense et gagnent le cœur sans être aperçus. »

Il découle de l'Inconscient, tel qu'il est connu de nos jours et tel que le connaissait suffisamment Bossuet, cette conséquence très grave au point de vue moral et pourtant ignorée de la plupart des hommes : en dehors des faits conscients relativement peu nombreux, il existe, pour chacun de nous, une infinité de perceptions inconscientes et pourtant réelles qui sont les matériaux avec lesquels s'édifie notre Inconscient sans jamais s'achever. D'où l'influence considérable du mliieu où l'on vit, des travaux auxquels on se livre ,des amis que l'on fréquente et des plaisirs que l'on s'accorde.

Cette influence, tout le monde la reconnaissait, et les directeurs de conscience plus que tout autre. Mais la notion actuelle de l'Inconscient prouve qu'elle est beaucoup plus grande, infiniment plus étendue qu'on ne le croyait jusqu'ici. Elle s'étend, en effet, à ces actes innombrables que nous posons ou que nous subissons journellement et sans nous en apercevoir, à des visites distraitement faites ou reçues à des spectacles ou à des paroles inconsciemment vus

(35) *Lettre au Père Caffaro*, Théatin, n° 181.

ou entendues. Notre devoir est de nous méfier davantage de l'ambiance où nous nous trouvons, serait-ce par hasard et pour peu de temps. Ne disons plus quel mal peut me faire ce voisinage de gens immoraux puisque leurs propos ne m'intéressent nullement et que d'ailleurs je ne les écoute même pas. Que nous les écoutions, ou non, notre Inconscient, lui, les enregistre à notre insu sans en omettre un seul. C'est vrai ils ne nous intéressent pas aujourd'hui parce que nos dispositions d'esprit leur sont contraires, mais plus tard, dans un avenir peut-être lointain, l'Inconscient les fera apparaître et, comme cette fois, ils surgiront de notre propre fond, des entrailles de l'âme, au lieu de venir du dehors, nous leur accorderons une attention bienveillante qu'ils ne méritent certes pas.

Quel sujet de crainte que la puissance de l'Inconscient, d'autant plus angoissante qu'elle est, d'une part, cachée à mon regard et qu'elle est, de l'autre, au fond de mon être et comme dans le sanctuaire de ma vie. Et chose plus redoutable encore, cette force qui n'est autre que *moi* dans ce que j'ai de plus profond et de plus vrai, possède une activité merveilleuse qui laisse loin derrière elle mon activité consciente. N'est-ce pas malheureux qu'elle se manifeste sans mon agrément et au moment où je m'y attends le moins?

Si je ne puis avoir sur mon Inconscient un empire immédiat et direct, si je ne puis le mettre en branle quand je le veux et activer ou ralentir son travail comme je l'entends, une certaine domination indirecte m'est possible. N'oublions pas que le

conscient est pour beaucoup dans la formation de l'Inconscient, et que notre volonté réfléchie peut, dans une certaine mesure, orienter ses manifestations en un sens ou en un autre. Personne ne le contestera : très différent d'orientation générale est l'Inconscient chez l'homme de devoir et chez l'homme de plaisirs.

A nous de préparer et de faire en quelque sorte notre Inconscient en exerçant sur nous-mêmes une vigilance plus parfaite, en l'étendant non seulement à nos actes conscients mais aux objets que nos sens peuvent percevoir à notre insu. En un mot, que notre vigilance se double de prévoyance. Suivons en tout et toujours le conseil que Bossuet donnait en ces termes à madame d'Albert de Luynes (36) : « Il faut tâcher de former en soi une habitude si forte et si vive des vertus et des sentiments de piété, qu'ils naissent comme d'eux-mêmes, et presque sans qu'on les sente, du moins sans qu'on y réfléchisse. »

Rappelons-nous, pour en tenir pratiquement compte, le mot de Sénèque : *Ratio non impletur manifestis. Par ejus major ac melior in occultis est*, la raison n'est pas toute en lumière : sa partie la plus riche et la meilleure est obscure et cachée.

N'oublions pas enfin que la connaisance n'est pas égale à l'âme entière, comme l'écrit saint Thomas : *Notitia non totaliter menti coœquatur* (37).

(36) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, fin 1691.
(37) 1. q. 93, a, 7, ad. 2°.

CHAPITRE VI

La Psychothérapie, ses diverses méthodes. Contrôle du Conscient sur l'Inconscient.

Nous avons donné dans les premiers chapitres de cet ouvrage une vue d'ensemble des phases diverses qu'ont traversées les efforts tentés si souvent pour guérir les malades en s'adressant à l'esprit. Nombreuses ont été les voies frayées, en apparence très divergentes. Cependant il nous semble que l'on peut les systématiser dans deux grandes catégories. Il est toujours entendu que cette classification, comme toute autre classification du reste, n'a rien d'absolu, il existe toujours une zone d'interférence, comme deux plages de couleur se fondant à leur périphérie, et telle ou telle méthode de psychothérapie peut toujours par quelque point rentrer dans la classification mitoyenne.

Donc pour mettre un peu d'ordre dans notre exposé, nous répartirons les procédés connus en deux catégories principales : *Psychothérapie passive* et

Psychothérapie active. Reste à justifier ces appellations.

Psychothérapie passive a pour synonyme le terme de *Suggestion*, qui a connu une telle fortune. Pour certains, et pour Bernheim surtout qui l'a porté au pinacle, la suggestion est en tout et partout, c'est le moteur universel, le « motif » de détermination devient suggestion ; dans l'éducation elle joue le grand premier rôle, elle domine, en fait, l'existence psychique. A donner une extension quasi indéfinie à ce terme, il semble qu'on l'ait énervé, qu'on lui ait enlevé de sa vigoureuse précision qui satisfait mieux l'esprit. Pour nous, nous entendons par suggestion une sorte d'imposition, de pénétration d'un esprit dans un autre, arrivant à modifier dans une certaine mesure celui qui reçoit l'empreinte de l'autre. Il faut donc que le récepteur ait de la *passivité*, soit apte à être dominé dans une certaine mesure, et n'offre pas trop de résistance. Nous pouvons donc dire que suggestion réussie suppose passivité comme terme corrélatif, c'est ce qui caractérise la psychothérapie passive.

Dans les débuts, la médecine a surtout exploité ces filons de la passivité et de la crédulité humaine. Aussi s'est-elle entourée de tout l'appareil du merveilleux, fort propre à frapper l'imagination et à la forcer à accepter la suggestion qui lui était faite, et les moyens thérapeutiques ordonnés par le soi-disant oracle n'étaient destinés qu'à continuer l'ébranlement suggestif et à le renforcer encore. Le sommeil, pendant lequel se produisaient les songes inspirés, était fortement apparenté à l'hypnotisme moderne.

Le sorcier nègre avec ses charmes, ses fétiches, l'effroi qu'il inspire sous des oripeaux étranges, n'agit pas autrement et son tam-tam remplace la réclame insistante, hynoptisante, sur laquelle de nos jours comptent tant d'industriels pour lancer leur produit.

Il est connu que l'affiche qui réussit doit avant tout être un choc imaginatif et un peu bizarre, et qu'elle n'a nul besoin de s'adresser à la raison. N'avons-nous pas vu, il y a quelques années, des foules affolées de suggestibilité, s'écraser à la porte d'un charlatan qui guérissait toutes les maladies à l'aide d'un appareil ébranlant violemment de ses vibrations brutales la partie du corps sur laquelle il était appliqué?

Qu'est-ce à dire, au fond, que ce pouvoir d'attraction sur l'esprit humain, est-il possible de l'analyser et de démonter son mécanisme? Tout incline à croire que la suggestion porte sur notre inconscient, qu'elle le pénètre souvent à l'insu de la raison, puis, une fois installée dans ces profondeurs mystérieuses de notre être, provoque des effets auxquels on assiste étonné, faute souvent de pouvoir les pister jusqu'à leur origine vraie, et cela en mal comme en bien.

Grasset avait essayé une représentation graphique de notre psychisme : son fameux polygone constitué par les lignes réunissant les centres d'action en partie automatiques de notre cerveau ; puis, au-dessus, le centre O, siège de la raison consciente, réuni lui-même à chacun des centres inférieurs par d'autres voies de connexion. Que le centre O fut comme endormi, ou qu'une mauvaise conductibi-

lité des fils connecteurs gênât son contrôle sur les centres inférieurs, il y avait désagrégation du polygone, à la faveur de laquelle pouvait s'imprimer les suggestions et se développer l'automatisme. Ce schéma n'est à tout prendre qu'une vue de l'esprit, un moyen de vulgarisation commode, car il resterait à prouver l'existence du centre cérébral O, voire même des centres secondaires, existence très sujette à caution.

La suggestion et la passibilité nous mènent tout naturellement à l'hypnotisme qui est leur grand allié et peut leur frayer la voie. Pour les tenants de la suggestion par-dessus tout, la provocation du sommeil artificiel n'est que la suggestion pure : le sujet s'endort parce qu'on lui affirme qu'il va dormir et tous les procédés de fixation, les passes, la fascination, etc, n'agissent que sur la suggestibilité du sujet. Pour l'école de Nancy, toute personne est plus ou moins hypnotisable, c'est un processus normal de notre psychisme. Quelques médecins restent cependant partisans des vieilles théories magnétiques de Paracelse, et sont persuadés qu'une sorte de fluide est émis par le magnétiseur et agit physiquement sur le patient sans intervention unique de l'imagination. Les expériences sur les animaux, faciles à réaliser, semblent bien prouver une action mécanique de certaines manœuvres aptes à provoquer l'hypnose.

En fait, la réceptivité est très variable suivant les individus, et celle-ci se développe considérablement par la pratique réitérée : l'influence de l'hypnotiseur habituel devient extrême, et l'on cite des cas, très sérieusement étudiés, où la simple volonté de l'hyp-

notiseur formulée mentalement à une distance souvent très grande, suffit à provoquer immédiatement d'étranges phénomènes chez son sujet. Il s'établit comme une sorte de communication entre les deux psychismes, l'un actif, l'autre passif.

Actuellement, l'on utilise de moins en moins le sommeil complet, se contentant de créer une *hypotaxie*, une malléabilité plus grande du malade, ouvrant la porte toute grande à la suggestion thérapeutique. Cependant, pour certains cas fort curieux, minutieusement étudiés par Despine (d'Aix) et par P. Janet, si l'on pousse l'hypnotisme assez à fond l'on obtient un état de somnanbulisme artificiel complet, pendant lequel le malade agit et parle comme tout le monde, tous les troubles ont disparu, il n'est même plus suggestionnable ; malheureusement au bout d'un certain temps, tout retombe, c'est à recommencer.

La psycho-analyse de Freud (de Vienne) qui a si prodigieusement influencé les cerveaux germaniques, nous apparaît aussi basée sur la passivité. S'abandonnant à une sorte de rêverie, le sujet, au cours des séances, est exercé à laisser parler son inconscient. Il s'agit, en effet, de retrouver dans les replis de celui-ci le refoulement d'une tendance primitive, le plus souvent d'ordre sexuel, dont la dérivation se traduit par les symptomes plus ou moins étranges manifestés par le malade. Les rêves sont aussi un moyen d'investigation dans la subconscience et Freud se livre à des interprétations souvent dignes de la « Clé des Songes » et autres livres de même valeur ! Une fois le refoulement et l'en-

chaînement de la symptomatologie découverts, la guérison doit s'en suivre.

En réalité, l'hypnose est un moyen souvent très supérieur de pénétrer dans la subconscience. Et c'est fort dangereux d'inciter le malade à cette rêvasserie indéfinie contre laquelle il importe, au contraire, de réagir, révâsserie d'autant plus inquiétante qu'elle se portera sur des troubles sexuels. Nous ne voulons pas dire par là qu'il ne faille pas chercher à porter le flambeau dans les replis de l'inconscient et que la découverte d'un *cliché* ne puisse rendre un signalé service. Tel phénomène d'allure incompréhensible peut être provoqué par le souvenir inconscient d'un événement passé, souvenir qui vient automatiquement provoquer un acte absurde. Quand s'éclaire cette origine, le malade s'en débarrasse aisément. Mais ce n'est là qu'une recherche psychique secondaire, et non point la base essentielle du traitement.

Nous n'avons pas à insister davantage sur ces procédés de la psychothérapie passive, et nous passerons à la psychothérapie active. Elle peut se définir : l'effort de l'esprit pour se débarrasser de la maladie, effort guidé et soutenu par le thérapeute. A elle vont toutes nos préférences.

Dans la zone mixte que nous signalions plus haut à propos des classifications, pourraient se ranger certains procédés d'*excitation*. Celle-ci cherche à réveiller par un stimulant approprié les énergies dormantes du sujet. Cet excitant pourra être méthodiquement choisi et dosé, accepté par le malade, donc actif, ou, au contraire, lui être brutale-

ment imposé par les circonstances, donc passif, telle une émotion soudaine, un danger à fuir, une maladie contre laquelle lutter, toutes circonstances dans lesquelles on voit des « nerveux » retrouver une tension d'énergie bien insoupçonnée d'eux-mêmes et de leur entourage.

Cette excitation passive n'est guère à notre disposition et peut souvent dépasser le but, tandis que nous avons toute une gamme d'excitants qui peuvent être maniés avec bien plus de précision. La stimulation morale est dans ce cas, soit qu'une personne étrangère cherche à inspirer des sentiments de courage, de confiance en soi-même, d'optimisme, etc., soit que le malade lui-même se les articule fortement et arrive à s'en pénétrer. A force de se répéter ou de s'entendre répéter que l'on est mieux, que l'on prend le dessus, que l'on se domine, tout cela pénètre peu à peu, en bonne place, et finit par chasser les idées contraires d'infériorité ou de tristesse, qui sont de vrais toxiques, et chaque fois la parole excitante réveille un peu de l'énergie engourdie. Ce besoin d'excitants est tellement habituel chez le névropathe, que beaucoup vont les chercher dans l'alcool, dans la morphine ou la cocaïne, voire dans des émotions de toutes sortes, souvent malsaines ou dangereuses.

Au fond, l'excitation est bien l'essentiel de toute thérapeutique, les remèdes de tout genre n'agissent guère autrement ; il s'agit seulement de trouver l'agent excitant bien approprié au cas, et de le gra-

duer comme il faut. Une remarque d'application fréquente est que les nerveux ont une sensibilité très spéciale à la stimulation thérapeutique ; parfois cette sensibilité est tout à fait excessive, la moindre dose d'un remède ou d'un agent physique quelconque leur produit un effet disproportionné et un ébranlement parfois néfaste. D'autres fois, au contraire, ils sont comme frappés d'inertie, leur réaction est absente et l'on s'use à chercher un moyen de les sortir de cette torpeur qui ne facilite évidemment pas la tâche du médecin.

Il faut, comme nous le disions, savoir trouver l'excitant spécial le mieux adapté au cas particulier. Ce n'est pas toujours chose facile. Nous verrons plus loin comment l'étude des vibrations musculaires permet d'arriver à une précision beaucoup plus grande que celles de simples conjectures, même basées sur les dires des malades.

L'excitant nettement psychothérapique est de premier ordre. L'école de la New Thought, d'origine américaine, s'en est largement servi, avec ses appels constants à l'énergie, à la domination de soi-même et des autres, à la confiance en soi, etc. La méthode fameuse de Dubois en est tout entière pénétrée. Que cherche le médecin au cours de l'entretien psychothérapique « sinon à faire sortir le malade de lui-même, à l'arracher à son repliement mesquin, à la contemplation obstinée et stérile de ses misères, et, ceci obtenu, à le lancer dans l'action, à ranimer les cendres du foyer où le feu couve encore? » L'optimisme prêché par le professeur de Berne est un stimu-

lant du psychisme et surtout cela, du point de vue qui nous occupe.

Ce serait le moment d'analyser brièvement cet excitant par excellence que l'on nomme la foi, et par là nous entendons la foi en général et pas seulement la foi religieuse. Albert Deschamps s'en est beaucoup préoccupé et lui a consacré des pages d'une psychologie très poussée. La foi, la foi agissante, vraie, que j'appellerai une adhésion passionnée à son objet, va certainement remuer au tréfond de nous-mêmes les puissances les plus mystérieuses de notre être. Qui pourra dire de façon adéquate les virtualités qu'elle transforme en acte, celui-ci surmontant tous les obstacles, faisant sauter les barrières, et ce miracle d'un être inerte et lourd devenu débordant d'énergie curatrice ! C'est la foi qui « transporte les montagnes », et, si l'on arrive à l'infuser dans un psychisme, quelle transformation ! C'est le feu qui pénètre partout, c'est la lumière et rien ne lui est impossible. Je serais tenté de dire qu'à sa base elle se confond avec l'amour, cette puissance non moins dévorante et qui sublimise ce qu'elle touche. On ne peut trop présumer d'un esprit emporté par ces forces dominatrices qui pulvérisent tout sur leur passage. Il ne s'agit point là de passivité de notre être, mais au contraire de surexcitation de toutes nos facultés actives tendues vers un but précis. On voit par là ce que peut donner la foi dans une cure nerveuse, comment elle galvanisera le malade hésitant et troublé, lui donnant le ressort nécesaire pour gravir le rude sentier qui le sortira du ravin où il est tombé. Guidé par elle, il peut ar-

river à la claire vision de son état et des moyens d'en sortir.

Elle est un des principaux leviers du « directeur », qu'il s'agisse de la conscience psychique ou de la conscience religieuse ; il faut que le malade ait foi en lui, foi aux moyens qu'il propose, sans cela rien ne réussit, la cure tombe à plat, cela se comprend de reste.

A la foi seule, la *Christian Science* qui a tant fait parler d'elle en Amérique et en Angleterre, demande la cure, mais foi souvent bien mal éclairée et tombant facilement dans des excès ridicules. Les adeptes de Mrs Eddy, quelque peu imbus de panthéisme, proclamaient que le mal n'existe pas dans le monde, seule l'imagination de l'homme lui crée une existence factice. Partant, pas de maladie réelle, tous les traitements, même chirurgicaux, sont proscrits, lorsque l'on se « figure » que l'on souffre de quelque mal ; la foi absolue en la guérison, la prière ardente et concentrée feront tout le nécessaire, toute autre intervention doit être bannie. Les grandes réunions de cette secte, les « revivals », sont d'énormes excitants en commun, dont on ne peut nier la puissance. Mais que de sottise bien des esprits faibles abritent sous cette bannière !

Cette nécessité si normale de l'excitation a fait réagir contre les excès de la cure de repos et de gavage de Weir-Mitchell ; la graisse n'est pas tout chez un névropathe, et l'on ne peut mesurer la cure au nombre de kilogs gagnés ; au début le repos total est parfois nécessaire, mais il faut savoir le cesser à

temps et ne pas laisser enliser le malade dans un demi rêve qui naît de la cessation de tout effort et rend le retour à la vie normale affreusement pénible.

*
* *

Je suppose que le psychothérapeute, devant un cas un peu difficile, s'est adonné de toutes ses forces à suggestionner son malade, à le persuader aussi, à réveiller en lui les tendances et les idées saines, à l'entraîner dans la voie de la conscience et de la volonté. Cependant cela ne marche pas. Scrutons un peu le problème et le patient ; bien souvent, celui-ci dira : « Je comprends bien ce que vous me demandez, tout cela est bel et bon, mais... je ne sais pas le mettre en pratique », et c'est alors qu'il faut descendre des hauteurs de la théorie et de la raison pure aux minuties et aux patients efforts de l'Education, de la Rééducation plutôt, car il s'agit de réfection. C'est là le couronnement de la psychothérapie active.

Nombreuses sont les méthodes qui cherchent à remettre au point une fonction troublée en réveillant par des exercices appropriés l'activité de l'organe atteint : rééducation d'un membre paralysé de l'estomac atone ou contracté, de l'intestin, etc. Ce n'est pas ce que nous avons à étudier ici. Mais du point de vue psychothérapique, la méthode se trouve synthétisée dans la rééducation du contrôle cérébral, instaurée par le Dr. Vittoz (de Lausanne). Très complète, formant un tout solidement construit et sanctionné par l'expérience, elle utilise la notion fondamentale de la dualité psychique, du

conscient et de l'inconscient, celui-ci devant être contrôlé par celui-là. Cette thèse de l'inconscient a déjà été exposée dans un précédent chapitre, nous n'y reviendrons donc pas. Mais l'on ne saurait trop souligner son importance dans la compréhension des phénomènes névropathiques. Que l'inconscient échappe au contrôle nécessaire, et c'est le cheval qui mène le cocher, avec toutes les conséquences que l'on devine aisément. C'est pour le sujet une sensation de malaise profond, inexplicable en apparence, avec tout son cortège d'impuissances, d'agitations ineffectives, arrivant finalement à l'anxiété et à l'angoisse.

Il est alors fort bon de prêcher l'optimisme et la confiance, de montrer les bienfaits de l'énergie et de la volonté ; mais cela ne suffit pas toujours, tant s'en faut. En réalité, le névropathe, parfois sous des apparences de paresse et d'inertie, dépense une somme d'énergie énorme, mais à faux, il ne sait pas la canalisr, cette force se retourne contre lui, et il va falloir, en plus de la proposition de l'idéal à atteindre, lui montrer la manière d'y parvenir ; c'est tout l'art de la rééducation. Celle-ci doit se baser, comme l'éducation, sur des exercices les plus simples possible au début, toujours exécutables quelque soit le degré de maladie. Le défaut est qu'une fois indiqués par le thérapeute, il est bien difficile de se rendre compte de la manière dont ils sont éxécutés, de leur degré de précision, dont dépend cependant le résultat final, il faudrait l'oreille du maître de musique écoutant les gammes de son élève. C'est précisément cette si grave lacune qu'est

venu combler la géniale découverte du Dr. Vittoz.

On sait que la pensée tend à s'extérioriser constamment en action musculaire, c'est une loi générale. Or la main appliquée sur le front arrive à percevoir, après avoir exercé sa sensibilité, des sortes de vibrations ou ondulations, dont le siège est vraisemblablement les muscles frontaux, et qui traduisent étonnamment l'état psychique. D'après leur mode particulier, on peut présumer si le sujet est contrôlé ou non, s'il est dans un état de vague ou d'anxiété. Il ne s'agit pas là de lecture de pensée, mais du diagnostic de l'état psychique, comme l'auscultation nous décèle l'état du cœur ou du poumon.

Ceci est déjà de première importance et projettera un peu de clarté dans le chaos si déconcertant au premier abord qu'est le psychisme d'un névropathe. Poussons plus loin l'analyse par l'interrogatoire et l'examen manuel. Le plus souvent nous trouverons deux troubles de fonctionnement prédominants : Le malade n'est pas conscient et il ne peut se concentrer, il oscille entre un état de vague qui l'abstrait du monde environnant, et un état de tension nerveuse qui paralyse son effort et le fatigue douloureusement. Il est alors logique de lui demander des exercices faciles, des actes conscients, que nous analyserons dans le chapitre suivant, puis des concentrations d'abord très courtes ; et c'est encore là que se montre la supériorité de la méthode Vittoz : ces dits exercices peuvent être exactement contrôlés par la main placée sur le front, elle en décèle les défauts d'exécution, permet de guider pas à pas le malade, et pour qui s'est rendu compte de la diffi-

culté qu'il y a chez celui-ci à exécuter correctement les actes les plus simples, on ne saurait surestimer la valeur de ce contrôle. Une fois bien établis, ces deux piliers essentiels de l'édifice, conscience et concentration, ou pour employer des termes plus généraux : réceptivité et émissivité, on passe au couronnement de l'œuvre, le dressage de la volonté, moteur nécessaire.

Entre temps, la psychologie du sujet a été fouillée minutieusement, les clichés ont été effacés, les raisonnements faux redressés. Il semble donc bien que l'on ait là l'essentiel, la synthèse, la grande œuvre de la psychothérapie. On arrive au rétablissement du contrôle du conscient sur l'inconscient : les vibrations si troublées au début de la cure sont devenues normales, ce qui est le « test » sûr et précis de la guérison. Peu à peu, par la pratique de l'acte conscient et de la concentration aboutissant à la volonté, est réalisée l'unité de l'individu, c'est-à-dire la normale. Sans cette unité, pas de guérison possible, c'est le but à atteindre, aucun effort ne doit coûter pour y parvenir.

CHAPITRE VII

L'acte conscient et la concentration dans la psychothérapie.

Nous avons indiqué, au cours des chapitres précédents, que les points essentiels de la symptomatologie des états nerveux étaient le manque de conscience et de concentration conditionnant le défaut de volonté.

La méthode de psychothérapie que nous préconisons leur oppose des actes conscients, des exercices de concentration et enfin de volonté. Il est temps d'étudier plus à fond ces divers termes et de les mettre mieux en relief.

Sans remonter au déluge, qu'il nous soit permis d'énoncer une loi biologique générale dont nous retrouverons l'application en psychologie : il s'agit de la réceptivité et de l'émissivité. Pour mieux saisir le jeu de cette fonction, adressons-nous à l'être vivant type, à la cellule ; que voyons-nous apparaître comme manifestations vitales de cette cellule? Un

travail incessant : elle reçoit des matériaux, des ondes de force ; elle les élabore de manière à décourager nos plus savants chimistes par son habileté, puis elle émet de l'énergie et expulse les déchets qu'elle ne peut plus utiliser. Donc, elle reçoit et elle émet, fonctions de réceptivité et d'émissivité.

La fonction de réceptivité est-elle purement passive, tout matériel d'apport entre-t-il librement dans la cellule pour y être travaillé? Point du tout. La cellule, à moins d'être violentée, n'admet que certaines substances et dans un état moléculaire donné ; elle sélectionne, puis, ayant trouvé ce qui lui convient, elle ouvre la porte, en l'espèce des pores de sa membrane limitante, et l'osmose se produit.

Nous avons rencontré là un facteur de la receptivité, la loi de ratsonnance. On la démontre en physique par exemple en disposant une série de diapasons donnant des notes différentes ; si l'on vient à l'aide d'un violon ou de tout autre instrument de musique à émettre une note, le *la*, je suppose, le ou les diapasons donnant le *la* se mettront à vibrer, tandis que les autres resteront muets, car les vibrations du *la* ne réveillent pas les leurs.

C'est ce qui arrive dans le corps humain, traversé sans cesse d'ondes de toutes sortes, magnétiques, hertziennes, et d'une grande énergie, mais qui ne nous donnent aucune sensation, nos organes sensoriels ne pouvant percevoir qu'une certaine gamme de vibrations. Ce qui permet l'amusante expérience suivante : soumettant une série de personnes faisant la chaîne à un courant de haute fréquence à voltage énorme, si on leur fait tenir dans

la main des lampes électriques, celles-ci s'allument et cependant aucune sensation n'est perçue. Essayez la même expérience avec un courant électrique ordinaire, l'opérateur recevra peu de compliments...

Ce travail de la cellule élémentaire, nous le retrouvons dans la synthèse que représente notre individu. Tout d'abord, il reçoit et des vibrations qui sollicitent ses organes des sens, et des matériaux qui servent à sa structure et à la formation de l'énergie vitale, c'est la réceptivité, sans laquelle il n'est pas de vie possible. Le psychisme n'échappe pas à cette nécessité, il lui faut recevoir, pour entretenir son tonus. Il faut qu'au cerveau arrive un sang riche, chargé de principes nutritifs et il faut à l'esprit des sensations qui sont l'excitant approprié.

Nous ne voulons pas ici nous lancer dans l'étude de la sensation ; nous rappelerons seulement en gros qu'elle est physiquement un ébranlement venant frapper un résonnateur approprié, — l'organe sensoriel — l'ébranlement transformé arrive au cerveau ; là, soyons prudents dans les interprétations, contentons nous de dire qu'il semble que ce soit par son intermédiaire que se fait la soudure avec l'esprit qui perçoit intimement. Laissant de côté les vaines querelles verbales des idéalistes et des réalistes, nous nous arrêterons aux données du gros bon sens qui admet que l'objet est réellement perçu. Mais, avec Bergson, nous signalerons que l'ébranlement sensoriel et cérébral ne serait que quelque chose de bien fruste et indistinct sans l'intervention immédiate de la mémoire. A l'appel de la sensation simple, jaillissent des profondeurs une foule

de souvenirs analogues qui viennent s'organiser autour du noyau sensitif pour former en un clin d'œil le tableau complexe que nous nommons notre sensation ; celle-ci n'est vraiment vivante et animée que grâce à cela. Nous retrouverons bientôt l'utilité en psychothérapie de cette remarque.

Pour le bon fonctionnement du psychisme, il faut donc une réceptivité normale, comme à tout l'organisme ; elle est très en déficit chez le névropathe, le plus souvent perdu dans le vague, n'ayant plus que par intermittence la notion du réel et auquel son propre corps devient étranger. Il découle clairement de tout ceci qu'il faut rétablir la réceptivité, et ce sera le rôle de l'exercice mental dénommé « acte conscient » dans la méthode du Dr. Vittoz. Il s'agit simplement pour le malade de se donner des sensations nettes et précises, qu'elles lui arrivent par la vue, l'ouïe le toucher, etc., qui le font sortir du vague et de l'irréel. « Simplement » n'est pas toujours le qualificatif exact, car il est étonnant de constater combien cette chose si banale ,une sensation, est difficile à avoir correcte. Le terme acte conscient est parfaitement justifié, il s'agit bien d'un acte et non d'une opération purement passive. D'abord, il y faut une certaine tension de l'organe sensoriel qui s'adapte à l'ébranlement, qui le sollicite, puis, comme nous l'avons dit, l'intervention active de la mémoire sans laquelle il n'y aurait pas de vraie sensation.

Si d'autre part nous admettons, toujours avec Bergson, que la perception exprime et mesure la puissance d'agir de l'être vivant..... que l'actua-

lité de notre perception consiste donc dans son activité, dans les mouvements qui la prolongent, et aussi que « percevoir consciemment signifie choisir (1) », nous retrouverons dans l'acte conscient un élément actif indiscutable.

Cependant, il ne faut pas aller jusqu'à confondre cette réceptivité avec l'émissivité, comme le font bien des psychologues qui qualifient de concentration cette adaptation sensorielle dont nous venons d'esquisser le mécanisme. Veut-on une preuve palpable de leur différenciation, il est facile de la donner. Si l'on met la main sur le front d'un névropathe, l'on constate des vibrations irrégulières d'un rythme et d'une amplitude anormales ; que le sujet écoute, par exemple, consciemment, tout de suite ses vibrations se régularisent et se calment ; mais qu'on lui demande de concentrer fortement son attention sur une sensation, encore nouveau changement de vibrations qui donnent l'impression de l'effort, de la tension, et se différencient très nettement des précédentes.

Nous venons de toucher du doigt, pour ainsi dire, l'un des effets les plus nets de l'acte conscient : la régularisation, et le calme du cerveau, ce que traduisent les vibrations en leur langage musculaire. Aussi comprend-on qu'il soit nécessaire de prescrire cette pratique au névropathe, de façon constante. Il faut à chaque instant qu'il obtienne des sensations nettes, reprenant ainsi pied dans le réel et surtout arrêtant ce flux incessant de pensées vagues, de rê-

(1) Bergson. — *Matière et mémoire*, pp. 5, 7, 62 et 39.

vasseries et de ruminations qui usent ses forces en pure perte. Le nerveux se ronge, dépense une incroyable quantité d'énergie, qui se retourne contre lui, et après il retombe sans vigueur devant l'action déterminée qu'il devrait accomplir. C'est un réservoir qui fuit de toute part et dont il faut canaliser l'écoulement.

Donc, prescrire l'acte conscient, c'est la première chose à faire ; l'éxécution de l'ordonnance est beaucoup moins aisée et il faut pouvoir apprendre au malade à accomplitr correctement ce qu'on lui demande. Quand on a constaté les efforts désordonnés d'un nerveux, comment il se tend et se contracte sur les choses les plus simples, on est alors bien convaincu de cette nécessité d'une direction précise au début de sa cure. Aussi devra-t-on faire pratiquer des actes conscients sous le contrôle de la main placée sur le front : les vibrations se modifient-elles dans le bon sens, l'exercice est éxécuté correctement ; sinon il y a faute, généralement par tension. Il n'y faut aucune fatigue, la bonne réceptivité est le vrai repos psychique où l'on se délasse de la suractivité bourdonnante de la pensée.

Il est une autre face de l'action thérapeutique de l'acte conscient qu'il est bon de mettre en lumière. Reprenons la fonction réceptive, à sa base ; qu'est-elle pour la cellule, sinon un apport de force, que celle-ci lui soit véhiculée par des ondes d'énergie, dont nous savons que notre univers est sans cesse traversé, ou par des substances nutritives elles-mêmes, chargées d'énergie. Supposez un psychisme privé de toute sensation, c'est l'anéantissement prochain, la

sensation bonne est en effet sthénique à un haut degré ; elle est un tonique nécessaire et dont nous ne pouvons pas plus nous passer que de nourriture. La vieille conception indoue du *Pranâ*, ce courant de force émanant du soleil et entretenant la vie dans les êtres, a certainement une part de vérité, et les succès de la cure solaire ne sont point pour y contredire, mais il faut que cette force pénètre l'organisme qu'elle soit assimilée, et les résultats de la pratique démontrent que la posture de réceptivité que constitue la perception consciente, est génératrice de force dans le système nerveux. Tout ceci indique combien il faut manier avec soin un agent de cette importance, qui, à la faiblesse initiale schématisant l'état névropathique, oppose précisément le calme et la force. Cela effraye au premier abord un malade quand on lui demande cent ou cent cinquante actes conscients par heure ! C'est cependant très faisable, et sans fatigue. Un bon moyen de se rappeler qu'il faut être conscient est d'accrocher pour ainsi dire ce souvenir aux objets familiers qui nous entourent pour que leur vue soit un memento perpétuel.

Dès que l'on s'aperçoit aussi que l'on perd pied, que la possesion de soi-même va échapper, si l'on s'est entraîné à ce travail ,un acte conscient si court soit-il, un simple geste, permet de se reprendre, cela devient instinctif, comme le geste de la main qui se cramponne à la rampe quand l'on glisse dans un escalier, geste accompli sans réflexion préalable ; c'est de l'automatisme salutaire.

*
* *

Nous venons d'esquisser le tableau de la réceptivité ; il nous reste à mettre en lumière la seconde fonction biologique primordiale, l'*émissivité ou concentration*. Si l'acte conscient n'est qu'une action ébauchée ,en puissance presque, la concentration est de l'action essentielle. Nous avons déjà signalé la différence caractéristique des vibrations frontales dans les deux cas ; elle est des plus nettes, l'amplitude et le rythme changent, donnant l'impression d'un effort qui s'extériorise. C'est du reste ce que comprend le sens intime qui sait et redoute souvent la tension de force qu'il faut mettre en jeu pour arriver à la réunion des puissances de l'esprit et à leur application sur un point donné. Dans l'acte conscient, l'on reste devant la porte ouverte, tranquillement ; dans la concentration, l'on franchit le seuil et l'on se met à gravir une pente plus ou moins ardue qui demande toutes nos forces. Cette opération de ramassement est souvent très difficile

Il est utile à nous tous d'augmenter notre pouvoir de concentration par des exercices méthodiques. La pédagogie est en partie basée sur le développement de cette faculté sans laquelle aucune instruction n'est possible, et, pour le nerveux, il s'agit de récupérer ce qui s'est dilué et effacé dans le vague de l'inconscience et de la rêverie.

La méthode de Vittoz met à notre disposition une série de procédés éminemment pratiques pour y arriver. La rééducation du malade comprend d'abord

des exercices de concentration sur les membres ; cela paraît obscur au premier abord, en réalité, c'est très simple. En prenant fortement conscience de la main droite, je suppose, et en donnant comme un effort nerveux concentré sur cette région, l'on arrive très vite à se rendre compte qu'effectivement s'établit une sorte de courant descendant le long du membre, c'est analogue à la sensation d'un léger courant électrique. Ce qui en démontre bien la réalité, c'est l'action très nette sur la circulation ; par l'intermédiaire sans doute du grand sympathique, les vaisseaux se dilatent et il se produit un réchauffement très apréciable de la partie du corps sur laquelle agit la concentration nerveuse. Dans tout notre organisme, sur les viscères eux-mêmes, peuvent venir jouer ces courants d'émissivité ; et leur action sera double : d'une part, fixation de l'esprit sorti du vague et du vagabondage; d'autre part, action physiologique locale. Il est bien intéressant de constater comment un courant bien lancé arrête souvent net une douleur, un spasme, ou tout autre trouble fonctionnel, comment des paralysies disparaissent qui avaient découragé tous les efforts de la thérapeutique la plus savante. On voit par là toute la valeur que présentent ces exercices dans le traitement des névroses.

Mais il faut qu'ils soient bien faits au début et pour cela le contrôle du médecin est indispensable ; la main placée sur le front peut apprécier parfaitement si le courant est bien lancé, sans raideur, sans tension inutile ou fatigante qui en compromettraient nettement le résultat.

Puis d'autres concentrations très simples, mécaniques, sont encore enseignées. Il s'agit de dessiner mentalement des séries de figures géométriques comme à la craie sur un tableau noir, courbes variées qui sont comme une gymnastique d'assouplissement pour le cerveau, figuration de l'unité par le tracé du *un* où s'absorbe notre attention, etc., Là encore, par un phénomène très curieux, la main placée sur le front perçoit la projection de l'exercice exécuté par le patient et l'on peut rectifier ainsi toutes les erreurs commises, arriver à un tracé souple et régulier, avertir des distractions, des fuites cérébrales.

Quand sont exécutés de façon suffisamment correcte ces exercices, assimilables aux gammes pour un instrument de musique, l'on peut avancer d'un pas de plus et s'essayer à la concentration sur l'idée, sensiblement plus difficile. Au fait, combien de personnes se considérant comme normales et qui ne sont guère capables de ce mode de concentration ! Dès que l'on veut se fixer sur une idée précise, il semble que quelque génie malin se plaise à faire naître en foule les imaginations disparates. Des sensations, que nous ne percevions pas un moment auparavant, nous asiègent, nous attirent à elles, notre esprit se précipite sur toutes sortes de pistes qui le tentent, et l'idée primitivement choisie comme un foyer de concentration est bien vite effacée. Il faut un nouvel effort de rassemblement pour la saisir et la mettre en lumière.

Le travail préliminaire de concentration mécanique facilite infiniment la tâche, l'esprit sait déjà

se fixer à volonté et refréner son vagabondage, il peut *méditer* avec fruit. Cette méditation peut se faire de deux manières : ou par un travail purement mental ; ou en s'aidant de l'écriture comme moyen de fixation. Méditer la plume à la main est un excellent travail, la pensée prend corps dans les signes écrits, s'y matérialise ; nous recommandons, au cours d'une lecture, de s'arrêter de temps à autre sur une phrase qui frappe davantage et de la développer, soit mentalement, soit par écrit. « Approfondir » un sujet est un terme de parfaite justesse, et c'est un but à proposer constamment aux nerveux ; en effet, s'ils ne sont que trop portés à ressasser, ruminer sans cesse une pensée obsédante qui s'impose à eux, par contre, ils sont d'habitude incapables de s'appliquer à fond sur un sujet utile et choisi avec discernement.

La rumination, le scrupule, l'obsession font partie du bagage habituel des névroses, comment s'en débarrasser? Le raisonnement y est totalement impuissant en règle générale. Tous ceux qui ont affaire à des scrupuleux, à des phobiques, en ont fait la triste expérience. Voici la tactique préconisée contre ces troubles si pénibles et angoissants. Nous retrouvons encore là un procédé mécanique, le travail de *déconcentration* ou élimination. Par exemple, le malade inscrit mentalement sur son tableau noir une série de chiffres ; il les voit très nettement, puis les efface : ils doivent successivement disparaître du champ de la conscience. On peut également fixer son regard sur une série d'objets, puis en les retirant un à un, ne plus voir que ceux qui restent ; c'est plus

difficile qu'on ne le croirait au premier abord, il suffit que l'on ne veuille plus penser à un objet pour qu'il s'impose à la sensation. Puis on essaye par un travail analogue l'élimination d'une idée peu tenace, augmentant insensiblement la difficulté. Il semble que l'on use instinctivement d'un procédé analogue lorsqu'on se passe la main sur le front comme pour en chasser d'importune pensées.

L'autre tactique, la plus efficace peut être, pour échapper à l'emprise de la phobie, est la concentration volontaire sur une autre pensée librement choisie ; que l'on arrive à s'y fixer et la griffe qui étreint le cerveau se desserre un instant. Renouvelez cet effort avec patience, avec entêtement, le plus souvent possible, et peu à peu la griffe se desserre, l'on échappe avec bonheur à la gehenne qu'est l'obsession ou le scrupule. L'acte conscient produit les mêmes effets de détente heureuse. Toujours la « distraction » a été cotée comme un agent de premier ordre dans la cure de l'esprit, mais il faut pouvoir et savoir la prendre, il n'est point toujours facile de se distraire, que ce soit par suite de l'obstacle apporté par les circonstances extérieures ou par la disposition d'esprit.

C'est également à ces procédés qu'il faudra se raccrocher pour trouver le remède psychique de l'anxiété et de l'angoisse, ces troubles si terribles qui ébranlent jusqu'au tréfonds de notre être. Le vague, l'inconscience, la baisse progressive du niveau physiologique nous y précipitent d'une course toujours plus accélérée, l'abîme nous attire et le

vertige enlève toute force de résistance, si l'on ne sait se reprendre à temps. Dès que l'on se sent glisser sur la pente, il faut que, grâce à la pratique assidue de l'acte conscient et de la concentration, l'on soit à même de créer un cran d'arrêt, qu'instinctivement l'on se retienne à un ferme appui, sans attendre d'avoir roulé trop bas, car alors, il est trop tard.

Dans ces quelques pages, nous nous sommes efforcé de mettre en lumière les bases premières d'un traitement psychothérapique vraiment rationnel et complet. Une fois ces fondations bien établies, l'édifice peut s'élever, mais, sans elles, on ne bâtit que sur le sable. La suggestion peut pour un temps galvaniser le patient et donner l'illusion de la guérison mais c'est bien fragile : livré à lui-même, le malade retombera vite. A moins qu'il ne doive vivre toujous sous la direction d'un médecin, il faut absolument qu'il possède les procédés de cure, sache se les appliquer à lui-même, que du passif, il passe à l'actif, il faut qu'il arrive ,et par lui-même, à l'*unité*, c'est-à-dire à la vie normale. Au lieu de s'enliser dans le dédoublement, que l'acte conscient lui donne l'unité, que la concentration lui donne l'unité, et alors s'établit le contrôle du conscient sur l'inconscient, la vraie guérison.

L'on objectera probablement : mais que faites-vous contre cette faiblesse qui apparaît dominante dans les états nerveux? A l'encontre de l'idée reçue, nous la considérons avec le Dr. Vittoz, comme fort

rare en réalité, à part les cas très simples d'épuisement momentané par excès de dépense nerveuse, pour lesquels un temps de repos suffit. Au fond, chez le névropathe, la force surabonde, mais est si mal dirigée, contrôlée, a de telles fuites en des agitations désordonnées, que l'on a l'illusion de la déficience alors qu'il n'y a que défaut d'utilisation. Rassemblons, redonnons l'unité, et la force dûment canalisée jouera dans la direction voulue. C'est là le résultat clinique. De plus, l'examen des vibrations cérébrales donne presque toujours l'impression de tension, de dépense de force inutile, mais bien rarement celle d'affaissement ou de mollesse. Ce dont il faut en conséquence se préoccuper, avant tout, dès que le cas présente quelque difficulté et ne cède pas aux moyens ordinaires, c'est de refaire le faisceau des forces éparses, c'est en un mot de tendre à l'unité : Pour cela, actes conscients et concentration entrent en jeu et assurent la réussite. Peu à peu, le malade reprend pour ainsi dire possession de son corps, — et l'on sait combien est fréquente cette impresison extrême de dédoublement qui fait dire au névropathe qu'il n'a plus de moi, que ses membres lui apparaissent comme distants, séparés. Des courants nerveux bien envoyés aident beaucoup à rétablir la communication. Il en est de même pour le développement et la reprise de la mémoire, sans cesse sollicitée par l'acte conscient et qui a besoin d'impressions précises pour fixer les empreintes.

Une fois le premier résultat acquis, il est indiqué d'aborder la formation de la volonté, couronnement nécessaire de l'édifice.

CHAPITRE VIII

L'acte conscient et la concentration dans la direction de conscience.

L'étude des symptômes communs aux psychonévroses et aux maladies de l'âme nous a montré, avec preuves à l'appui, un élément pertubateur de notre vie religieuse dans le défaut de contrôle du conscient sur l'Inconscient. Si saint François de Sales, Vincent de Paul ou Bossuet combattent chez leurs dirigés l'inquiétude ou l'angoisse, c'est parce qu'ils voient là l'indice d'une âme qui n'est plus tout à fait consciente et maîtresse d'elle-même comme elle devrait l'être. L'Inconscient, sans doute, est utilisable dans l'ordre de la grâce tout autant que dans l'ordre de la nature, mais à condition d'être contrôlé par la conscience. Sans ce contrôle, il nous mènerait certainement, un jour ou l'autre, là où notre vertu ne voudrait aller.

Le Docteur d'Espiney vient d'expliquer la première partie du traitement des psychonévroses par

la rééducation du contrôle cérébral. Cette marche à suivre pour travailler efficacement à la guérison des troubles nerveux présente-t-elle avec la direction spirituelle des analogies frappantes? Si oui, il est intéressant de les examiner. Ce rapprochement d'une des parties les plus importantes de la psychothérapie et de la direction des âmes ne peut qu'aider à l'intelligence de cette dernière. Comparer, c'est mieux connaître puisque notre savoir est relatif.

Suivons pas à pas le traitement indiqué plus haut et nous observerons un certain parallélisme entre les procédés du médecin et du directeur spirituel. Tout d'abord le praticien fait faire au malade des actes conscients, c'est-à-dire des actes durant lesquels le sujet doit être tout entier au mouvement qu'il exécute, à l'observation de l'objet qu'il regarde ou à l'audition du bruit qu'il écoute. C'est l'application médicale du proverbe, *age quod agis*, sois à ce que tu fais présentement. Cette maxime de sagesse antique, la direction de conscience la faite sienne puisque, écho des paroles du Christ à ses apôtres, elle recommande de vivre au jour le jour, sans s'inquiéter du lendemain. Allant plus loin, elle conseille d'agir comme si l'acte à poser devait être le dernier de la vie. Voilà bien une pensée propre à faire sortir de l'Inconscient et à rendre attentif à ce que l'on fait au moment même.

La confiance en Dieu, sur laquelle insistent tant les directeurs, qu'ils déclarent nécessaire et qu'ils veulent entière, n'a-t-elle pas, elle aussi, un résultat identique? Du moment qu'elle m'ôte toute angoisse

au sujet de mon passé coupable et de mon avenir incertain, plus rien ne me distrait du présent.

En prêchant la prudence du serpent et la continuelle vigilance sur soi-même, les maitres de la spiritualité n'ordonnent-ils pas d'être conscient de tous ses actes sans exception et de l'être le plus pleinement possible. Quant à la charité qu'ils exigent, loin d'être un amour de Dieu inquiet, rêveur ou mélancolique, c'est un amour paisible et actif, c'est-à-dire maître de lui et conscient. Comment agir utilement sans attention à ce que l'on fait et à la manière dont on le fait?

Remarquons-le : cet ensemble de recommandations ne s'adresse pas aux Chrétiens avancés dans la voie de la perfection, mais à ceux qui, suivant encore le sentier de l'erreur, veulent en sortir. Médecins des psychonévroses et des maladies de l'âme s'appliquent donc les uns les autres, au début de leur trairement, à rendre leurs malades conscients de leurs actes et par suite d'eux-mêmes, autant qu'ils est possible à l'homme de l'être ici-bas.

Une nouvelle question se pose : y arrivent-ils par des procédés analogues ou différents? Avant d'y répondre, il importe de savoir avec quelle mentalité particulière, thérapeutes et directeurs entreprennent leur cure. Ce qui les frappe, chez leurs malades ou leurs dirigés, c'est leur état de dissipation ou de dispersion d'esprit. Isidore de Séville en est vivement frappé, si l'on en juge par ces lignes qu'il adresse au religieux Marc : « L'Ecriture compare ceux qui n'ont nulle solidité d'esprit, et qui en cela vous ressemblent, à la poussière que le vent emporte.

Qui peut vous plaindre autant que vous méritez qu'on vous plaigne, puisque non seulement vous vous perdez vous-même, mais que vous perdez encore avec vous beaucoup de jeunes gens qui se flattent de suivre votre exemple. »

Sainte Thérèse gémit de son côté sur cette dissipation si commune même chez les personnes consacrées à Dieu. Saint Augustin et saint Bernard, saint François de Sales et saint Vincent de Paul, Bossuet et Fénelon en font, eux aussi, le thème ordinaire de leurs lamentations. Que le lecteur veuille bien se reporter pour cela au chapitre sur les symptômes des maladies de l'âme. A titre de nouvel exemple, ce mot de Bossuet au maréchal de Bellefonds se recommande à notre attention, tant il exprime bien le sentiment du médecin et du prêtre en face des malades, dont tous deux souhaitent si ardemment la guérison (1) : « Heureux celui qui trouve son cœur, qui retire de ça et de là les petites parcelles de ses désirs épars de tous côtés. »

La première chose que font les grands directeurs de conscience, tout comme les médecins, est d'interdire toute lutte directe et violente contre l'envahissement de l'inconscient. Albert Le Grand veut qu'on tienne pour rien ses suggestions et qu'on les méprise comme des mouches qui viennent, malgré nous, voler devant nos yeux. Saint Pierre d'Alcan-

(1) *Lettre au maréchal de Bellefonds*, Versailles, 29 sept. 1674.

tara accepte bien une certaine lutte, mais douce et sans grande fatigue (2). Fénelon, lui, n'en accepte aucune (3) — Laissez-les bruire dans votre imagination comme des mouches dans une ruche. Si vous les excitez, elles s'irriteront et vous feront beaucoup de mal ; si vous les laissez, sans mettre la main, vous n'en aurez que le bourdonnement et la peur. Accoutumez-vous à demeurer en paix dans votre fond, malgré votre imagination agitée. » Un disciple du professeur Vittoz, et Vittoz lui-même, ne parlerait pas différemment.

Naturellement François de Sales observe cette sage attitude, dont il comprend, mieux que nul autre, la nécessité, comme le prouvent les lignes suivantes (4) : « Ne permettez pas à vos désirs, pour petits qu'ils soient et de petite importance, qu'ils vous inquiètent ; car, après les petits, les grands et plus importants trouveraient votre cœur plus disposé au trouble et dérèglement. Quand vous sentirez arriver l'inquiétude, recommandez-vous à Dieu et résolvez-vous de ne rien faire du tout de ce que votre désir requiert de vous, que l'inquiétude ne soit totalement passée.... Les mouches ne vous inquiètent pas par leur effort, mais par la multitude : ainsi les grandes affaires ne vous troublent pas tant que les menues quand elles sont en grand nombre. Recevez donc les affaires qui vous arriveront, en paix, et *tâchez de les faire par ordre, l'un après l'autre, car si vous*

(2) *De l'intime union avec Dieu*, 2e partie, c. IV, 2e avis.
(2) *Traité de l'oraison*, II, c. IV, 2e avis.
(3) *Lettre à Mme de Montberon*, Harouèze, 21 mai 1703.
(4) *Introduction à la vie dévote*, IV, c. 11.

voulez faire tout-à-coup et en désordre, vous ferez des efforts qui vous fouleront et languiront l'esprit et pour d'ordinaire vous demeurez accablée sous la presse et sans effet (5). »

Avec cette prescription de sérier ses occupations de manière à ce qu'elles n'empiètent pas les unes sur les autres, et que toutes soient faites en leur temps avec maîtrise de soi, nous sommes en plein dans le traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral. Comme les partisans de la méthode Vittoz, François de Sales ordonne à son malade de faire des actes distincts, précis et dont il ait parfaitement concience. Ces actes ne doivent pas être accomplis *tout-à-coup* parce que, impulsifs, ils seraient plus ou moins inconscients, mais le Saint les veut mûrement réfléchis et les plus volontaires possible. Tout ceci sous peine d'accablement pour l'esprit, si la prescription n'est pas suivie à la lettre.

Un autre point de contact entre la méthode salésienne et toutes celles employées dans la cure des troubles nerveux est l'importance qu'il y a, pour le succès du traitement, à obtenir du malade l'exposé sincère de ses divers états psychologiques. Le docteur Vittoz et ses disciples ont, à ce point de vue, l'immense avantage de pouvoir contrôler expérimentalement les dires du sujet grâce à ses projections frontales. En toute hypothèse, la sincérité du malade est toujours désirable et lui est personnellement utile. C'est ce que pense saint François de Sales : « Si vous pouvez découvrir — conseille-

(5) *Ib.*, III, c. 10.

t-il (6) — votre inquiétude à celui qui conduit votre âme, ou au moins à quelque confident et dévot ami, ne doutez point que tout aussitôt vous ne soyez accoisée (apaisée). »

Une question importante, au sujet de laquelle les plus grands directeurs semblent, à première vue, en désaccord avec le professeur Vittoz, est celle de l'examen de conscience, et personne n'ignore le rôle joué par cette pratique dans la vie chrétienne. Quel but poursuit le médecin en faisant faire des *actes conscients*. Ce n'est point du tout, comme on pourrait le supposer, pour amener insensiblement le malade à contracter l'habitude du repliment sur lui-même ou du recueillement intérieur. C'est, au contraire, pour détourner l'attention du dedans et la porter au-dehors, afin de redonner au sujet la conscience nette du monde extérieur et le remettre ainsi en communication avec son ambiance.

L'examen de conscience n'a-t-il pas dans l'esprit de ceux qui le prescrivent, une fin en contradiction flagrante avec le but assigné par les médecins à la pratique des *actes conscients?* Au lieu de nous inviter à regarder autour de nous et à nous intéresser aux choses de ce monde, les grands directeurs de nous répéter, sous des formes différentes, la maxime chère à sainte Catherine de Sienne : *Entriano nella del cognoscimento di noi*, entrons dans la cellule de la connaissance de nous-mêmes.

Saint Bernard nous assure qu'il n'est savoir plus digne de nous que la science par laquelle l'homme

(6) *Ib.* IV, c. 11.

se connaît lui-même. « Laissez donc le reste — écrit-il (7) — et considérez vous vous-même, parcourez-vous vous-même, et fixez en vous votre séjour. Que votre pensée débute par vous et finisse par vous, et n'examinez pas les autres objets en négligeant celui-là qui est le principal. Hors de votre salut, ne pensez à rien autre, parce que, dans l'acquisition de ce bonheur, nul ne vous est plus proche et plus voisin que vous-même. »

Saint Augustin nous avertit de commencer par nous établir au-dedans de nous notre propre juge et de nous juger premièrement nous-même si nous voulons sortir en toute assurance du sanctuaire de notre âme pour juger les autres (8). D'après lui, comme d'après saint Bernard, c'est un devoir de s'examiner, de s'écouter, de se discuter, et que l'on ne se retranche pas derrière le prétendu silence de la voix intérieure. Si l'on n'entend pas sa parole, c'est qu'on manque de sincérité avec soi-même et qu'on est intéressé à ne pas l'entendre.

D'après le Père Louis Lallemant (9), « le plus grand malheur de l'homme est d'être tout entier d'action et d'affection dans la vie intérieure, n'en connaissant presque point d'autre. S'il ne s'attachait pas à une misérable portion de la vie extérieure, s'il se donnait solidement à l'intérieur qui est sans bornes, il y trouverait des espèces comme infinies de grâces, de vertus et de perfection, où son âme serait pleinement rassasiée. »

(7) *Traité de la maison intérieure*, c. XXXVI, 75.
(8) *Sermon* XIII, c. 6.
(9) *Doctrine du Père Louis Lallemant*, 305-306.

Du nombre des trois livres qu'il faut toujours porter avec soi et relire chaque soir, suivant Ruysbrœck l'Admirable (10), est un livre vieux, difforme, souillé, écrit à l'encre noire, c'est celui de notre conscience.

Sanit Ignace de Loyola, pour nous convaincre qu'il est indispensable de nous livrer à cet exercice, sous peine de nous exposer à la damnation éternelle, nous fait assister au siège de l'âme par le plus habile et le plus patient des capitaines, le Démon qui n'attaque jamais cette place avant d'en avoir découvert le point faible, la brèche par où il lui est facile de se glisser (11).

Pour Cassien si versé dans l'ascétisme, cette pratique est aussi pénible à la nature qu'utile à la vie religieuse, puisqu'elle a pour objet le fond même de l'homme.

A lire ces textes, et il serait facile d'en citer d'autres,on voit clair comme le jour l'opposition entre l'examen de conscience, tel qu'il est prescrit par la direction spirituelle, et les *actes conscients*, tels qu'ils sont commandés par le médecin d'après la méthode Vittoz. Pourtant cette opposition est moins grande qu'elle ne le paraît de prime abord. Elle n'existe guère que dans les procédés eux-mêmes pris objectivement, car, à les considérer dans l'esprit de ceux qui les emploient, leur but est semblable.

En dirigeant l'attention du malade vers le dehors, le médecin — nous l'avons remarqué — se propose de

(10) Ruysbrœck l'Admirable, *Le Livre des sept clôtures*, c. XXI.

(11) *Exercices spirituels*, Discernement des esprits, Examen de conscience, 3°.

rétablir la communication avec le monde extérieur. Par un mouvement inverse, le directeur recherche le même résultat. S'il détourne du dehors le regard de son dirigé pour le lui faire fixer sur le dedans, ce n'est pas du tout pour le séparer de ce qui l'entoutre et l'isoler égoïstement, c'est, au contraire, pour lui permettre de communiquer davantage avec son milieu en exerçant sur lui une influence plus pénétrante et plus utile.

Dans l'examen de conscience bien compris, le chrétien ne s'étudie pas théoriquement à la façon du philosophe, mais pratiquement à la manière de l'homme d'action. Son désir n'est pas de se connaître pour se complaire en son moi et s'y enfermer dans une admiration béate. Son rêve n'est pas, non plus, de déduire de cette connaissance des observations d'ordre scientifique. Ce qu'il ambitionne, par ce moyen, c'est une vue pratique de lui même afin d'être plus raisonnable et plus saint dans ses actes tant extérieurs qu'intérieurs. Aussi s'examine-t-il ayant bien soin de se placer parmi les gens et les choses où s'écoule sa vie. Il se regarde *lui*, mais lui vivant dans telle famille, se livrant à telles occupations et à tels jeux, fréquentant telles personnes, lisant tels livres ou courant après tels spectacles. Rien dans sa conduite privée ou dans son rôle public, s'il en joue un, qui ne défile sous ses yeux. En un mot, si le chrétien cesse un instant de regarder le monde extérieur, ce n'est pas pour l'ignorer et ne plus en tenir compte, mais pour en avoir une vue plus nette parce que plus réfléchie, d'où plus consciente. Il sortira de sa retraite

intérieure plus clairvoyant et mieux armé pour cette inévitable lutte de l'existence. C'est ainsi que, par des voies de directions contraires, médecins de l'âme et des troubles nerveux atteignent le même but : la comunication de plus en plus étroite et pratique avec le monde extérieur. Mais, en s'appliquant, les uns et les autres, à faire communiquer le sujet avec son ambiance naturelle, loin de vouloir l'y absorber, ils entendent bien qu'il y vive et qu'il agisse en agent autonome, c'est-à-dire conscient et libre.

Tout ce qui vient d'être écrit est conforme à l'enseignement des grands directeurs. Ils sont unanimes à vouloir que l'examen de conscience corrige et améliore notre conduite. Dès notre lever, — observe avec son sens pratique saint Jean Chrysostome (12) — avant de paraître sur la place publique et de nous occuper d'aucune affaire, nous faisons venir notre serviteur, nous lui demandons compte des dépenses faites la veille afin de savoir ce qui a été dépensé bien ou mal-à-propos. Nous devons procéder de même pour la conduite de notre vie . Appelons notre conscience, faisons-lui rendre compte des actions, des paroles, des pensées. Examinons ce qui est à notre avantage ou à notre préjudice. Cessons de dépenser à tort et à travers, et tâchons de substituer d'utiles dépenses aux nuisibles, des prières aux paroles indiscrètes, le jeûne et l'aumône aux regards trop libres. Cette assimilation de la conscience à un intendant confirme bien notre point de vue.

(12) *Homélie* : Il ne faut pas parler en vue de plaire, 4.

Saint Bernard ne conçoit pas différemment le rôle de l'examen quotidien de soi-même : Le soir venu, — conseille-t-il (13) — examinez ce que vous avez pensé et dit durant le jour, et comment vous avez employé le temps et les facilités qui vous ont été accordées pour gagner la vie éternelle. C'est précisément parce que les moindres actes, voire les plus matériels, sont lourds d'éternité à ses yeux, que le croyant y attache plus d'importance et qu'il devient ainsi plus conscient de son activité tant extérieure qu'intérieure, et, par suite, de tout ce qui est au-dedans et au-dehors de lui. Voilà pourquoi les Saints sont tout ensemble les plus recueillis et les moins isolés des hommes. Personne, par exemple, n'a mieux connu son milieu social que Vincent de Paul ou François de Sales.

Le caractère éminemment pratique de l'examen de conscience ressort davantage dans cette autre recommandation de saint Bernard (14) : « Examinons nos vies et notre conduite. Que chacun pense faire des progrès, non quand il ne trouve rien en lui de fautif, mais quand il reprend et corrige ce qu'il trouve de mauvais. Vous ne vous serez pas illusionné dans cette étude de vous-mêmes toutes les fois que vous jugerez bon de recommencer. »

D'après les grands directeurs, sans ce recueillement quotidien, non seulement on ne se connait pas soi-même, mais on n'a du monde extérieur qu'une connaisance illusoire. Pour mieux voir ce qui nous

13) *Avis courts et variés pour vivre religieusement et avec piété.*

(14) *Sermon* 58e *sur le Cantique des Cantiques*, 12.

entoure, il faut souvent fermer les yeux pour les rouvrir ; ainsi en est-il dans l'ordre intellectuel : « Si vous êtes inapte à entrer en vous-même, — écrit saint Bernard (15) — comment serez-vous propre à examiner ce qui est au-dedans et au-dessus de vous? Et l'on peut en dire autant de qui est au-dessous et autour.

Pour sainte Catherine de Sienne, la *cellule extérieure* est subordonnée à la *cellule intérieure*, ce qui signifie, en son style mystique, que la connaissance du dehors est sous la subordination de celle du dedans (16). Suivant l'auteur du *Traité de la maison intérieure*, par la pleine connaissance de soi-même, l'homme parvient à la connaissance de tout ce qui est au ciel, sur la terre et dans les abîmes (17).

Rodriguez met bien en lumière le côté pratique de l'examen de conscience. Si l'on se met en la présence de Dieu — remarque-t-il (18) — ce n'est point pour en demeurer là, mais pour que cette présence nous soit un moyen de bien faire nos actions. Se contenter d'être attentif à cette divine présence, sans se soucier d'avoir une conduite vertueuse, ne serait évidemment qu'une illusion préjudiciable et une vaine dévotion. Pendant que l'on a un œil occupé à contempler Dieu, il faut se servir de l'autre pour regarder à bien faire toutes choses par amour du Seigneur. A vrai dire, cette observation porte sur

(15) *Traité de la maison intérieure*, c. XXXVI, 76.
(16) Joergensen, *Sainte Catherine de Sienne*, 5e édit. Paris 1919, 220.
(17) *Traité de la maison intérieure*, c. XXXVI, 76.
(18) P. Rodrignez, *Pratique de la perfection chrétienne*, (traduction P. Paul Duez), Rouen, 1643, 291.

l'exercice de la présence de Dieu, mais elle est d'autant plus applicable à l'examen de conscience que ces deux exercices s'appellent l'un l'autre : si l'on entre en soi-même, n'est-ce pas pour y trouver Dieu? Et si l'on regarde du côté de Dieu, n'est-ce pas pour mieux se connaître à sa lumière?

Puisque le rôle de la conscience est souverainement utile, nous aurions tort de ne pas écouter cette voix d'autant qu'elle nous instruit et de nous-mêmes et de ce monde où force nous est de vivre et d'agir. « Il faut laisser parler sa conscience, — déclare Bossuet (19) — quand elle a voulu parler tant de fois, nous avons étouffé sa voix parce qu'elle troublait nos plaisirs. Elle a charge de Dieu de nous avertir ; elle l'a voulu faire, mais nous l'en avons empêchée : il faut maintenant lui rendre la voix et la liberté que nous lui avions ôtées. Si elle refuse de parler, il la faut faire parler par force, il la faut mettre à la gêne et à la torture. »

Un point, sur lequel médecins et directeurs se rencontrent, c'est la façon calme et douce dont les exercices, qu'ils prescrivent, doivent être faits. Pas de précipation, pas d'efforts violents, répètent-ils à leurs malades qui n'y sont naturellement que trop enclins. « Quand vous sentirez votre cœur bien paisible et bien uni à Dieu, — écrit le Vénérable Libermann à un de ses dirigés (20) — commencez à ouvrir doucement les yeux intérieurs de votre âme sur vous-mêmes pour examiner en quoi vous avez péché. Je vous dis de les ouvrir doucement, car il ne

(19) *Sermon sur le péché d'habitude*, 3e point.
(20) *Lettre*, 19 août 1835.

faut pas que vous mettiez trop de vivacité et trop d'avidité dans la recherche de vos fautes. »

Des avis semblables sont souvent donnés par saint Vincent de Paul à ses fils et filles spirituels. A propos d'une retraite et des examens de conscience qu'elle comporte, il écrit à mademoiselle Legras : « Tâchez sur toutes choses de ne pas vous empresser, mais faites tout doucement, comme vous pourriez vous représenter que faisait le bon Monsieur de Genève. » Cette recommandation se retrouve dans plusieurs lettres en ces termes ou en d'autres. Le mot favori du saint est : bien doucement, tout doucement, s'il vous plaît. Dans sa correspondance, s'affirme ausi sa conception pratique de l'examen de conscience, comme d'ailleurs de toute pratique religieuse : il faut s'en servir pour règler et sanctifier son activité extérieure. C'est dans cet état d'esprit qu'il écrit à la retraitante, mademoiselle Legras : « J'oubliais de vous dire que vous ne vous surchagiez pas de règles, mais que vous vous affermissiez à bien faire vos actions journalières. »

Pourquoi les grands directeurs ordonnent-ils de procéder avec calme et douceur à l'examen de soi-même? C'est pour ne pas en faire une occasion de trouble, alors qu'il doit être une cause d'apaisement. Qu'ils aient cette idée, rien de plus certain. La page suivante de saint Ignace de Loyola en est la preuve. Son intérêt au double point de vue de la direction spirituelle et de la psychothérapie est trop grand pour ne pas la reproduire en entier (21) : « Nous

(21) *Exercices spirituels*, Discernement des esprits.

devons examiner avec grand soin la suite et la marche de nos pensées. Si le commencement, le milieu et la fin, si tout en elles est bon et tend purement au bien, c'est une preuve qu'elles viennent du bon ange, mais si, dans la suite des pensées qui nous sont suggérées, il finit par s'y rencontrer quelque chose de mauvais et de dissipant ou de moins bon que ce que nous nous étions proposé de faire, enfin si ces pensées affaiblissent notre âme, l'inquiétent, la troublent en lui ôtant la paix, la tranquillité et le repos dont elle jouissait d'abord, c'est une marque évidente du mauvais esprit, ennemi de notre avancement et de notre salut éternel. » Le but de l'examen de conscience, dans l'intention des directeurs, est de maintenir, et, si besoin est, de rétablir la paix dans les âmes. C'est un moyen de réveiller les inertes et les mous, de rassurer les inquiets, de calmer les agités, d'adoucir les violents.

Quand le guide spirituel constate que l'exercice en question, au lieu de calmer l'inquiétude et l'agitation, ne fait que les accroître, il l'interdit de la manière la plus formelle. Ce cas, fréquent chez les scrupuleux, se rencontre aussi chez certaines natures particulièrement mélancoliques ou rêveuses. Quelle méthode suivre en cette hypothèse? Celle des *actes conscients*, tels que le docteur Vittoz les prescrit à ses malades. Il s'agit, en effet, pour le thérapeute des maladies de l'âme de trouver, sur son terrain propre, des actes permettant à son dirigé d'extérioriser son attention. Au début, plus simples sont les gestes à faire et les paroles à prononcer, plus propres sont-ils à l'extériorisation recherchée. Convaincus de

ce principe, les directeurs, dans les premiers mois du traitement, exigent très peu de leur malades spirituels. Ils leur commandent, par exemple, de faire lentement le signe de la Croix avec tous les mouvements qu'implique ce geste. Les malades le feront d'abord sans parole ni vocale, ni mentale, en s'appliquant uniquement à se rendre compte qu'ils touchent bien le milieu du front et des épaules et enfin qu'ils ne terminent pas le mouvement plus haut ou plus bas qu'il ne convient. Pour surnaturaliser ce geste et les y intéresser religieusement, on aura soin de leur rappeler qu'il est saint de sa nature puisque signe de cette croix sanctifiée par les souffrances et la mort de Jésus, puisque symbole, à ce titre, de notre rédemption dans le sang du Christ. Il sera bon de les convaincre de ce que leur seule application à former sur eux la croix est une prière et qu'elle résume même toutes les prières possibles.

Une chose excellente est d'alterner ce geste avec d'autres tels que la génuflexion ou la prostration, le baisement des cinq plaies de Notre-Seigneur ou d'une effigie de la Madone. Peu importe, d'ailleurs, la nature de ces actes pourvu qu'ils soient simples, précis, et que rien ne soit laissé à la fantaisie du sujet. Qu'ils soient faits, il n'est pas inutile de le redire, très lentement et avec le plus de gravité possible. L'essentiel est que le malade spirituel ne pense à rien autre en les accomplissant suivant les indications précises qui lui auront été données. Son devoir, on le redira souvent, est de s'y absorber entièrement sous peine de retarder et même de compromettre sa guérison.

Après cette première série, le directeur prescrira la récitation à haute voix de prières courtes, telles que le *Pater* ou l'*Ave Maria*, qui pourront être récitées de mémoire ou lues dans un livre, mais dont toutes les conditions de lecture ou de récitation seront minutieusement prévues. Là, plus encore que pour les gestes, la lenteur doit être exigée ainsi qu'une prononciation claire et distincte. Un écueil à éviter est l'hésitation ou la répétition d'une partie de phrase même et d'un seul mot. Pour obtenir du sujet le maximum d'attention, dont il est capable présentement, rien de meilleur que d'exiger une diction expressive. Alors même que les arrêts et les changements de ton seraient imparfaits, le résultat n'en serait pas moins bon.

Un tel traitement, qui demande d'être suivi au jour le jour, ne s'impose que pour les sujets dont les scrupules, l'angoisse ou l'inquiétude constitueraient des psychonévroses. Sauf exception, le directeur de conscience devra presser ces malades de s'adresser le plus tôt possible au médecin compétent. Toutefois, les quelques indications données plus haut pourront lui être d'un certain secours pour seconder, dans sa sphère, le traitement prescrit par le spécialiste. Et comme la sphère religieuse peut, suivant les malades, avoir une importance capitale, l'action du prêtre deviendra, dans cette hypothèse, l'un des principaux facteurs de la guérison.

Généralement, il est vrai, le directeur est appelé à lutter contre des maux beaucoup moins graves que ceux supposés ici. C'est une inquiétude accidentelle et plus en surface qu'en profondeur, un décourage-

ment de peu de durée, une mélancolie légèrement teintée de gris ou à peine frangée de noir. Même pour ces cas bénins, le recours aux *actes conscients* de la méthode Vittoz peut être momentanément des plus utiles. N'oublions pas que les impulsifs, les imaginatifs et les émotifs ont besoin, comme les enfants auxquels ils ressemblent, de dépenser dans l'activité extérieure le surcroît d'images et d'émotions qui troublent et désorganisent par moment leur vie intérieure. Rappelons-nous encore que pour fortifier moralement ces faibles, il faut les soumettre à une discipline douce, mais ferme et surtout suivie. En la faisant porter sur des actes extérieurs et précis en même temps que très simple, il sera facile au directeur de constater si ses ordres sont fidèlement exécutés ou non, comme au dirigé de se rendre tout de suite compte de sa soumission ou de sa désobéissance.

Ce qui découle encore des observations précédentes, c'est qu'il serait dangereux d'exiger à priori de tous ses dirigés une même mesure d'examen de conscience ou de recueillement. Les exercices de la vie intérieure doivent être dosés suivant l'âge, le tempérament, le genre de vie et les dispositions momentanées des personnes. Voilà pourquoi la direction est à la fois une science des plus complexes et un art des plus délicats. Tout en préconisant la retraite, tout en déclarant nécessaire l'étude silencieuse et solitaire de soi-même, les grands directeurs sont les premiers à reconnaître, tout en le déplorant, qu'il est des chrétiens pour lesquels se recueillir est extrêmement difficile et presque moralement impossible. De nos jours, ces chrétiens sont

nombreux, et en voici la principale cause d'après l'abbesse de Sainte-Cécile de Solesmes : « Les éducations d'aujourd'hui — écrit-elle (22) — sont rarement fortes et viriles. On habitue les enfants à une oisiveté morale qui est le fruit de l'ignorance de la religion dans laquelle on les abandonne. De là vient que trop souvent la piété n'est plus qu'une rêverie sentimentale, nébuleuse et vague, qui est la mort de l'esprit d'oraison. En outre, beaucoup de chrétiens, après s'être dévoués aux bonnes œuvres avec zèle, se trouvent envahis par les frivolités et les puérilités... L'imagination a un lien étroit avec les sens, et si elle n'est maîtrisée et domptée, on ne pourra jamais prier de cette oraison pure dont parle Cassien. »

La conclusion de la savante et mystique abbesse vraie pour les formes supérieures de l'oraison, l'est aussi, dans une très large mesure, pour ses formes les plus humbles, comme le simple examen de conscience. Situation tragique que celle-ci : d'un côté, ces nombreux chrétiens éprouvent une difficulté presque invaincible à se recueillir, et, de l'autre, ce recueillement peut seul les guérir complétement, comme Fénelon en avertit une de ses filles spirituelles (23) : « Le recueillement est l'unique remède à vos hauteurs, à l'âpreté de votre critique dédaigneuse, aux saillies de votre imagination, à vos impatiences contre ceux qui vous servent, à votre goût pour le plaisir et à tous vos autres défauts. Ce remède est excellent, mais il a besoin d'être fréquemment renou-

(22) *La Vie spirituelle et l'oraison*, Paris, 1905, 99.
(23) *Lettre à une dame*, 21 mars 1692.

velé. Vous êtes une bonne montre, mais dont la corde est courte, et qu'il faut remonter souvent. Supportez-vous vous-même sans vous flatter, ni décourager. On trouve rarement ce milieu, on se promet beaucoup de soi et de sa bonne intention, ou bien on désespère de tout, »

Le conseil est à retenir et d'une application courante. Combien de montres spirituelles dont la corde est courte, quelquefois si courte qu'il faut la chercher pour l'y découvrir : esprits instables, caractères légers et changeants, natures mortes et momifiées, en un mot, âmes de courte haleine qui, pour une cause ou pour une autre, sont incapables d'attention prolongée. L'exiger d'elles serait absurde puisqu'il ne sert à rien de violenter la nature. Dans ce cas, au lieu de demander beaucoup à la fois, il faut demander peu et souvent. Selon leur degré d'inaptitude au recueillement intérieur, on leur prescrira un examen de conscience d'une à trois minutes au plus à faire deux fois par jour, au milieu et à la fin de la journée. Pour leur rendre cet examen plus facile et plus fructueux, on le fera porter sur un point déterminé d'avance avec défense de penser à quelque autre chose que ce soit. Ces chrétiens naturellement inattentifs, inconscients, doivent être traités comme certains estomacs malades, auxquels le médecin impose un travail de digestion fréquent, mais toujours de courte durée. En règle générale, les directeurs sont partisans du *peu et souvent* : aux mortifications extraordinaires, mais rarement souffertes, ils préfèrent de très petites pénitences quotidiennes ; aux prières longues, les oraisons brèves, mais souvent

répétées ; aux rêveries pieuses, mais inconsistantes d'un trop grand nombre d'âmes, des colloques intérieurs avec Dieu ,aussi fervents que rapides. A ce propos, une pratique particulièrement utile aux imaginatifs et aux angoissés de toute espèce est celle des oraisons jaculatoires. Pour eux, il est vrai, autant et plus que pour nous tous, la difficulté n'est pas de les dire, mais de penser à le faire.

Avant d'aborder l'étude du second procédé de la méthode Vittoz, acquittons-nous d'un devoir de justice envers les grands directeurs en admirant la sagesse avec laquelle ils embrassent dans leur direction tous les moyens propres à rendre l'homme plus conscient de lui-même et du monde. Contrairement à la plupart des philosophes et des moralistes qui adoptent un point de vue à l'exclusion des autres, et qui tombent ainsi dans des exagérations toujours nuisibles, ils tiennent compte, eux, des multiples exigences de notre nature. A les voir si soucieux des besoins de notre vie intérieure, on serait porté à les croire insouciants de notre vie extérieure, de même qu'à les voir suivre avec tant d'intérêt l'activité humaine dans ses actes les plus terre-à-terre, on les croirait exclusivement préoccupés du monde matériel au préjudice du monde moral. Leur mérite est de ne rien ignorer de ce qu'est l'homme et de ce qu'il peut faire, comme leur droit à notre reconnaissance est de nous donner des conseils appropriés à notre activité tant extérieure qu'intérieure.

Comme le souci de ces deux activités qui s'appellent et se complètent éclate aux yeux dans ces lignes de saint Bernard toutes lumineuses de sagesse et de bon sens (24) : « Le matin, rendez-vous compte de la nuit qui vient de s'écouler, et prenez vos précautions pour bien passer le jour qui arrive. Le soir venu, examinez le jour qui déjà n'est plus et jetez un regard de prévoyance sur la nuit qui survient. En vous tenant ainsi serré par ces examens, vous ne pourrez jamais faire d'écarts fâcheux. » Voilà nettement affirmée la portée pratique de l'examen de conscience : s'il scrute le passé, c'est en vue de l'avenir ; s'il se souvient, c'est pour prévoir ; et s'il regarde si minutieusement le dedans, c'est pour mieux voir le dehors.

Voici ce qui concerne directement l'activité extétieure : « A chaque heure, selon la règle de la communauté, placez quelque exercice, à celle qui veut les spirituels, les spirituels, et les corporels au moment qui veut les corporels : et de la sorte l'esprit donnera à Dieu tout ce qu'il lui doit, et le corps en fera autant par rapport à l'esprit. S'il y a quelque omission, trouvez toujours moyen de la punir dans son lieu et dans son temps. » Ces conseils sont d'un sage et d'un saint en même temps que d'un médecin versé à fond dans la psychothérapie. Il n'est pas un mot qui ne tende directement au triomphe du conscient sur l'inconscient, soit au but que se propose le docteur Vittoz par la rééducation du contrôle cérébral.

(24) *Lettre aux Frères du Mont-Dieu*, x, 29.

Ce texte de saint Bernard explique merveilleusement pourquoi, dans des milieux où elle est en honneur et où presque rien n'arrête son influence, la direction spirituelle arrive, mieux que tout autre méthode, à rendre l'homme maitre de lui et conscient de sa double activité intérieure et extérieure. N'est-ce pas parce qu'elle unit à l'examen de conscience pratiquement fait, l'exercice habituel des *actes conscients* que le religieux, comme le client du docteur Vittoz, doit faire avec le maximum d'attention possible, en s'y appliquant d'esprit et de cœur, en s'y absorbant tout entier. Et les actes en question, depuis le plus insignifiant jusqu'au plus important, le religieux les accomplira comme le neurologue de Lausanne veut qu'ils soient accomplis par ses malades, c'est-à-dire au moment précis qui aura été convenu et dans toutes les conditions d'éxécution prévues d'un commun accord entre le médecin et le sujet. Tout se passe de même, si ce n'est que la règle monacale ou conventuelle joue le rôle du médecin traitant, et ses ordres ne sont pas moins formels. Et cette admirable docilité qui se manifeste dans chacun des moments de sa vie extérieure, le religieux la puise matin et soir dans l'examen de conscience : a-t-il obéi, il s'en félicite et demande à Dieu la persévérance ; a-t-il désobéi, il s'en repent et prie Dieu de le sortir de cette mauvaise voie.

En opposition avec cette analyse de soi-même dont un des résultats est l'adaptation consciente à son milieu, est le retour sur soi de l'orgueil qui pousse à s'affranchir des gens et des choses de son entourage. Tandis que la première nous harmonise

avec notre cadre de vie, le second nous en isole. Gratry dépeint ce néfaste repliement de l'âme orgueilleuse sur elle-même dans une de ses meilleures pages(25) : « Il vient un temps, une crise dans la croissance intellectuelle, où l'esprti se révolte contre la tyrannie des mots et travaille à s'en dégager. Il lutte contre tous les obstacles et ne veut plus souffrir en lui rien qui ne soit lui-même. Il rejette tout ce qu'il ne comprend pas, tout ce qui gêne sa liberté. Il a horreur des mots, il se défie de tous, ne les range point, s'en retire, n'y veut plus habiter, en brouille le sens. De là tous ces esprits confus, vagues, faibles, mais très fiers d'être émancipés, qui se ramassent, s'enveloppent en eux-mêmes dans une pensée qu'ils croient puissante et libre, qui, par amour jaloux de cette pensée, par prétention à la pensée pure, ne veulent souffrir en eux nul mot solide et consistant, et voudraient maintenir en eux tous les mots à l'état fluide, toute la masse à l'état d'humeur mobile à tout caprice. De là encore ces esprits muets par orgueil, bizarrerie, concentration et repliement de la pensée, qui, manquant de l'excitation et de l'appui solide des mots qu'ils méprisent trop, sortent très peu d'eux-mêmes, agissent peu, avancent peu. »

Directeurs de concience et médecins ne les connaissent que trop ces esprits confus, vagues, faibles, mais très fiers de leur prétendue émancipation, qui se ramassent et s'enveloppent si bien en eux-mêmes qu'ils n'en veulent sortir. Au lieu de porter sur l'expression verbale des choses, leur révolte porte sur les choses elles-mêmes. Indépendants sans mo-

(25) *La Connaissance de l'âme*, I, 131-132.

tif et pour le seul plasir de l'être, ils dédaignent la vie réelle pour vivre, si cela peut s'appeler vivre, une vie purement imaginaire. Bientôt victimes de leur Inconscient, ils sentent vaguement le besoin de reprendre contact avec la réalité, mais de le vouloir efficacement, ils n'en ont plus la force. C'est au directeur spirituel et au spécialiste des troubles nerveux de le vouloir à leur place. Si ces malheureux recourent à leur ministère ou à leurs soins, thérapeute des maladies de l'âme et praticien des psychonévroses, chacun à son point de vue particulier et avec les moyens dont il dispose, feront suivre aux malades, dans leur traitement, la voie contraire à celle qu'ils ont suivie par esprit d'indépendance. Leur premier geste, en effet, sera pour les rapprocher de ce milieu extérieur, dont leur tort initial a été de se désintéresser et de s'isoler. Par une série d'*actes conscients*, ou par d'autres procédés, s'il n'est point partisan de la méthode Vittoz, le médecin s'appliquera à rétablir la communication du sujet avec le dehors. De son côté, le directeur exhortera le malade à tenir compte de son ambiance naturelle parce que gens et choses qui l'entourent sont le livre où il doit apprendre la manière dont Dieu veut qu'il vive et qu'il agisse ici-bas pour y jouer son rôle et remplir ainsi sa destinée. Pour avoir dédaigné la vie extérieure, il a perdu peu à peu la conscience de lui-même, ce n'est qu'en y reprenant intérêt qu'il redeviendra conscient de sa propre vie et des devoirs qu'elle postule.

Quand le contact avec le dehors aura été suffisamment rétabli, directeur et médecin recourront au procédé de la *concentration* ou méditation, mais le di-

recteur, lui, avant d'y recourir, se servira d'un exercice qui n'est pas sans corrélation avec les *actes conscients* et qui se rapproche beaucoup de la concentration, cet exercice est l'examen de conscience, dont le professeur Dubois reconnait en ces termes l'utilité dans le traitement des psychonévroses (26) : « L'analyse psychologique de soi-même, bien dirigée, faite avec un optimisme voulu, avec l'aide sympathique d'un médecin qui jouit d'une euphorie moyenne, est utile aux malades de l'esprit. Elle est plus efficace que tous les moyens physiques. »

Les conditions exigées ici se trouvent excellemment dans l'examen de conscience tel qu'il est pratiqué dans le Catholicisme. Si grand soit l'optimisme basé sur la raison, il n'égalera jamais l'optimisme du croyant basé sur la confiance en Dieu. L'un est limité comme son fondement, l'autre est infini comme son point d'appui. Quant à l'euphorie *moyenne du médecin*, sauf une minorité d'anticléricaux, tout le monde s'accorde à reconnaître la gaieté du prêtre, sa bonne et joyeuse humeur, passée même à l'état de proverbe dans certains pays.

Saint Augustin avait bien toute l'euphorie désirable quand il représentait aux fidèles l'examen de conscience comme la source d'une joie qui l'emporte en profondeur et en sérénité sur toutes celles que procurent la santé, les richesses et la gloire (27).

Citons comme résumé de tout ce qui vient d'être écrit dans les pages précédentes, ces quelques lignes où le Père Rigoleuc montre que la direction

(26) *Les Psychonévroses*, 106.
(27) *Sermons aux Frères du désert*, n° 10.

s'est servie tout ensemble, dans son traitement des maladies de l'âme, et de l'examen de conscience et d'un autre procédé qui n'est pas sans analogie avec les *actes conscients* de la méthode Vittoz : « L'examen de conscience se fait en certains temps réglés, — écrit l'illustre Jésuite (28) — la *garde du cœur* se pratique à toute heure et n'a point de temps limité. L'examen est une revue des actions passées et de plusieurs actions ensemble ; la garde du cœur est une *vue des actions présentes et une application d'esprit aux diverses parties d'une action à mesure qu'on la fait.* L'examen envisage les choses plus en gros et plus superficiellement ; la garde du cœur les considère en détail et d'une manière plus distincte. »

Cette application d'esprit aux diverses parties d'une action à mesure qu'on la fait, mais c'est la définition même de ces *actes conscients* que Vittoz ordonne de faire à ses malades. Pour le Père Rigoleuc, c'est aussi le premier procédé du traitement ascétique, puisqu'il écrit (29) : « C'est par la garde du cœur que l'on commence la carrière de la vie spirituelle. »

La concentration trouve son équivalent dans les divers états de l'oraison mentale. Ces derniers jouent dans la direction de conscience le rôle que joue la première dans le traitement des psychoné-

(28) *La Vie du Père J. Rigoleuc*, Paris, 1686, 225-226. Voir *La Doctrine spirituelle du P. Louis Lallemant*, Gabalda, 1908, 180-181.

(29) *Vie du P. Rigoleuc*, 237, 239.

vroses. Comme son nom l'indique, la concentration est l'acte de fixer durant un certain temps le regard de son esprit sur un même objet. Que cet objet de l'attention soit quelque chose de concret, de sensible ou une idée abstraite, peu importe, l'acte demeure le même, bien qu'il soit, comme nous le verrons par la suite, beaucoup plus facile dans le premier cas que dans l'autre.

Plus on s'élève dans la voie de l'union à Dieu, et plus l'équivalence en question s'affirme. Elle existe pourtant dans la simple méditation, comme dans l'extase, mais à un degré moindre. Méditer, d'après les directeurs spirituels, ne consiste pas du tout à discourir rapidement au-dedans de soi-même en passant, sans reprendre haleine, d'une vérité à une autre toute différente. Saint Thomas d'Aquin nous en avertit, (30) on ne médite point si l'on ne fixe son attention sur un point donné. C'est précisément — remarque-t-il à la suite de Richard de Saint Victor — ce qui différencie la méditation de la simple pensée toujours prompte à changer d'objet parce qu'elle est moins consciente et moins volontaire.

Ailleurs, l'Ange de l'Ecole observe que, pour imprimer quelque chose au fond de son esprit, il faut mettre tous ses soins et toute son ardeur à le considérer longuement et qu'il est nécessaire d'y réfléchir à plusieurs reprises (31). « C'est le propre de la considération — écrit-il encore (32) — d'examiner attentivement la vérité des choses et de les envisager

(30) 2. 2. q. 180, a. 3.
(31) 2. 2. q. 49, a. 1, ad. 2.
(32) 2. 2. q. 53, a, 4, c.

sous toutes leur faces. L'inconsidération, au contraire, juge sans réfléchir, néglige d'observer l'état de la question et par là même s'expose presque toujours à porter un jugement faux et erroné, ce qui est la cause de la plupart de nos illusions, souvent même de nos péchés. » Le cardinal Cajetan, l'un des principaux commentateurs de saint Thomas d'Aquin, fait remarquer que la considération —nous disons aujourd'hui méditation — n'est pas un simple regard de l'intelligence, mais un regard attentif, réfléchi, profond, comme il arrive à ceux qui veulent se rendre compte du cours des astres (33).

« Le mot méditation — écrit saint François de Sales (34) — grandement en usage dans l'écriture, signifie une attentive et réitérée pensée. Toute méditation est une pensée, mais toute pensée n'est pas méditation. Nous avons des pensées auxquelles notre esprit s'attache sans dessein ni prétention quelconque, par manière de simple amusement, ainsi que nous voyons les mouches communes voler çà et là sur les fleurs sans en tirer chose aucune ; ainsi cette espèce de pensée, pour attentive qu'elle soit, ne peut porter le nom de méditation. Quand nous pensons aux choses divines, non pour apprendre, mais pour nous perfectionner à elles, cela s'appelle méditer. »

Fénelon consacre une page à faire ressortir ce caractère de concentration que doit avoir toute oraison mentale : « Ceux qui passent trop légèrement d'une

(33) In 2. 2. q. 53, a. 4, c.
(34) *Traité de l'amour de Dieu*, l. VI, c. 2, 306-307.

vérité à une autre — déclare-t-il (35) — ne nourrissent que leur curiosité et leur inquiétude, ils se dissipent même l'esprit par une trop grande multitude de vues. Il faut donner à chaque vérité le temps de jeter une profonde racine dans le cœur, car il n'est pas seulement question de savoir, l'essentiel est d'aimer. Peu à peu vous vous accoutumerez à envisager les vérités fixement et sans sauter de l'une à l'autre. Ce regard fixe et constant de chaque vérité servira à les appronfondir davantage dans votre cœur. Vous acquerrez l'habitude de vous arrêter par goût et par acquiescement paisible, au lieu que la plupart des gens ne font que les considérer par un raisonnement passager. Par là, vous amortirez l'activité naturelle de l'esprit qui voudrait toujours découvrir des choses nouvelles au lieu de s'enfoncer davantage dans celles qu'il connait déjà. »

Saint François de Sales et Fénelon tiennent la méditation pour un acte où le cœur a sa part tout autant que l'intelligence, sinon davantage. En réalité, l'esprit travaille plus que le cœur, mais il reçoit l'impulsion de ce dernier et il en est soutenu dans son labeur. Mais qui bénéficie surtout des résultats de cette activité intellectuelle, si ce n'est le cœur qui s'en empare pour se les approprier en les transformant en amour.

(35) *Lettre à un militaire ami*, Paris, 6 juin, 1689

Dans le traitement des psychonévroses par la concentration, le professeur Vittoz fait appel aussi à cette collaboration du cœur, sans laquelle rien de profond ne se peut faire en nous dans quelque ordre d'idées que ce soit et principalement dans cet ordre des troubles nerveux qui affecte plus ou moins tout notre psychisme. Le névrosé ne concentrera bien son attention qu'en s'y appliquant de toute son âme. Cet exercice ne doit être pour lui ni un simple jeu de l'esprit, ni une corvée fastidieuse. Dans le premier cas, l'exercice serait fait à la légère ; dans le second avec dégoût, donc sans profit dans les deux cas. Pour lui faire produire tout son effet, le médecin excitera l'intérêt du malade et s'assurera le concours nécessaire de sa vie affective, en lui présentant la concentration, non seulement comme un exercice de première importance, mais comme un *acte vital* dans toute l'acception du terme, parce que générateur de force consciente et de bien-être moral. Pour qu'une pratique soit adoptée avec entrain et accomplie avec goût, il faut associer son idée avec celles de la vie et du bonheur. Le fond de la volonté, ce qu'elle a de nécessaire et qu'elle ne peut perdre, n'est-ce pas, comme l'explique si lumineusement saint Thomas, sa tendance innée vers le bonheur.

Dans leur traitement des maladies de l'âme les directeurs agissent de même à l'égard de leurs dirigés. Ils leur démontrent combien la méditation est utile et même indispensable à l'entretien de notre

vie spirituelle. Sans ce tonique, l'âme perd progressivement ses forces, sa santé se trouve gravement compromise : vivre moralement, c'est méditer. Une vie religieuse sans oraison mentale n'est qu'une vie factice et illusoire, pour le même motif qu'une vie d'homme, sans concentration ou réflexion, n'est pas, à proprement parler, une vie humaine. D'un côté, comme de l'autre, la diminution de vie tient au défaut de conscience qui porte, chez le névrosé, sur les choses de ce monde, alors qu'il porte, chez le chrétien, sur les choses divines.

Avec quelle manière charmante, François de Sales nous attire vers la méditation comme vers la douce et réconfortante norriture de l'âme. Dans l'allégorie dont il se sert, tout est frais, riant, joli, tout parle aux sens et à l'imagination, tout plaît au sentiment et chatouille agréablement le cœur. On s'intéresse à ces abeilles industrieuses et, comme elles, on entend extraire un miel savoureux de cette fleur du ciel qu'est la méditation bien faite. « L'avette — écrit François (36) — va voletant çà et là, au printemps, sur les fleurs, non à l'aventure, mais à dessein, non pour se récréer seulement à voir la gaie diaprure du paysage, mais pour chercher le miel. L'ayant trouvé, elle le suce et s'en charge, puis, le portant dans sa ruche, elle l'accommode arstistement, en séparant la cire, et d'icelle faisant le *bornal* dans lequel elle réserve le miel pour l'hiver suivant. Or telle est l'âme dévote en la méditation, elle va de mystère en mystère, non à la volée, ni pour se consoler seulement à

(36) *Traité de l'amour de Dieu*, l. VI, c. 2.

voir l'admirable beauté de ces divins objets, mais à dessein pour trouver des motifs d'amour ou de quelque céleste affection. »

Quelle excellente leçon, et en termes exquis, sur le rôle vital joué par la méditation dans l'économie de notre vie religieuse : nécessaire à ce point de vue, au bon fonctionnement de l'intelligence, elle ne l'est pas moins au bon fonctionnement du cœur. Sans elle la foi et l'amour de Dieu ne sont que l'ombre de ce qu'ils devraient être.

Tout ce qui vient d'être écrit sur la méditation est plus vrai encore des degrés supérieurs de l'oraison mentale, de toutes les formes qu'elle affecte sans exception. L'ascension vers les mystérieux sommets du mysticisme détermine dans l'âme une concentration de plus en plus forte et de plus en plus durable de ses facultés intellectuelles et affectives, concentration qui tend à devenir une absorption complète des sens, de l'esprit, de la volonté, du cœur avec tout ce qu'ils ont d'activité et de vie latente.

Par définition même, — la remarque en a été faite — *l'oraison de simplicité*, et *l'oraison de quiétude*, sont fondées l'une sur la concentration de la pensée, l'autre sur celle du sentiment, bien que le sentiment soit loin d'être exclu de la première. L'oraison de simplicité ou de simple regard est appelée par sainte Thérèse *oraison de recueillement*, parce que l'âme, y recueillant toutes ses puissances, rentre au-dedans d'elle-même avec son Dieu (37). Voilà nettement affirmé le caractère de concentration. Il l'est tout au-

(37) *Chemin de la perfection*, c. 29.

tant dans cette page de Bossuet, mais avec des explications qui le font ressortir davantage, et que l'évêque de Meaux a disposées sous forme d'articles en faveur des Visitandines de son diocèse (38).

« I. Il faut s'accoutumer à nourrir son esprit d'un simple et amoureux regard en Dieu et en Jésus-Christ Notre-Seigneur ; et, pour cet effet, il le faut séparer doucement du raisonnement, du discours et de la multitude d'affections, pour le tenir en simplicité, respect et attention, et l'approcher ainsi de plus en plus de Dieu, son unique et souverain bien, son premier principe et sa dernière fin.

« II. La perfection de cette vie consiste en l'union avec notre souverain Bien ; et tant plus la simplicité est grande, l'union est aussi plus parfaite. C'est pourquoi la grâce sollicite intérieurement ceux qui veulent être parfaits, à se simplifier pour être rendus capables de la jouisance de *l'un nécessaire*, c'est-à-dire de l'unité éternelle.

« III. La méditation est fort bonne en son temps, et fort utile au commencement de la vie spirituelle ; mais il ne faut pas s'y arrêter, puisque l'âme, par sa fidélité à se mortifier et à se recueillir, reçoit pour l'ordinaire une oraison plus pure et plus intime, que l'on peut appeler *de simplicité*, qui consiste dans une simple vue, *regard ou attention amoureuse en soi*, vers quelque objet divin, soit Dieu en lui-même, ou quelqu'une de ses perfections, soit Jésus-Christ, ou quelqu'un de ses mystères ou quelques autres vérités chrétiennes. L'âme, quittant donc le raison-

(38) *Manière courte et facile pour l'oraison en foi et de simple présence de Dieu.*

nement, se sert d'une douce contemplation qui la tient paisible, attentive et susceptible des opérations et impressions divines que le Saint-Esprit lui communique : elle fait peu et reçoit beaucoup ; son travail est doux et néanmoins fructueux, et, comme elle approche de plus près de la source de toute lumière, de toute grâce et de toute vertu, on lui en élargit davantage. »

L'état de cette âme attentive aux opérations et impressions divines, dont le regard se fixe sur une vérité ou sur un mystère, c'est évidemment de la concentration, et cette concentration est pour Bossuet un acte vital puisqu'il voit dans la simplification progressive de nos pensées et sentiments, le seul moyen de se mettre en communication plus étroite avec Dieu et par suite en participation plus grande de sa vie divine.

Non moins claire et non moins instructive à ce point de vue la page suivante du Père J. Rigoleux (39) : « L'âme, à la vue de Dieu qu'elle considère comme le seul être qui soit au monde, oublie tout et se dépouille autant qu'elle peut du souvenir et de l'affection de toutes les créatures, elle demeure devant Dieu en silence et suspend les actes (discursifs ou de raisonnements) de toutes les puissances à l'égard de quelque autre objet que ce soit. L'entendement ne fait autre chose qu'envisager Dieu par une foi nue, sans aucun raisonnement ; la volonté n'a point d'autre occupation qu'un simple acquiescement en Dieu. Voilà en quoi consiste l'exer-

(39) *L'homme d'oraison*, c. 3.

cice de cette oraison... Ceux qui la pratiquent, ne pouvant plus méditer, n'y trouvant plus de goût et presque de profit, quelque diligence qu'ils fassent se sentent comme contraints de demeurer dans un simple recueillement, et, suivant cet attrait et l'avis de leur directeur, aidés des secours ordinaires de la grâce, il suspendent les actes (discursifs et explicites de l'intelligence et de la volonté).

Cette attention de l'esprit sans raisonnement ou passage d'une vérité à une autre, attention soutenue, vivifiée par l'acquiescement ou concours de la volonté, c'est au plus haut degré de la concentration.

Pour l'oraison de *simplicité, de recueillement ou de simple regard,* la concentration est d'autant plus grande et fructueuse qu'elle s'accompagne d'un plus pur amour de Dieu. C'est l'application de la loi qui préside au fonctionnement de notre activité tant naturelle que surnaturelle. C'est la confirmation de ce qui a été observé au sujet de la simple méditation.

Saint François de Sales remarque, à propos de l'oraison de simple regard, que le recueillement se fait par le commandement de l'amour qui, « nous provoquant à l'oraison, nous fait prendre ce moyen de la bien faire (40). » Notons aussi combien les termes *d'attention amoureuse* en soi, dont Bossuet s'est servi, corrobore cette observation. On peut en dire autant des expressions de *goût* et *d'attrait*, c'est-à-dire d'amour, employées par le Jésuite J. Rigoleuc. Il en est de même de la façon dont s'exprime

(40) *Traité de l'amour de Dieu*, l. VI, c. 7.

Massoulié quand il écrit au sujet de cette concentration en Dieu (41) : « L'âme regarde Dieu avec extrême complaisance, elle jouit du plaisir de cette possession et y trouve un repos inexprimable ; possession toupours accompagnée des trois fruits du Saint-Esprit : l'amour, la joie et la paix.»

Pour faire comprendre la nature de ce *repos de désir* que goûte l'âme dans l'oraison, saint Thomas d'Aquin l'oppose à ce qu'il appelle *quies motus* ou repos de mouvement. Le premier est la douce impression ressentie par l'âme lorsqu'elle arrête toutes ses aspirations à un objet unique, hors lequel elle ne désire rien autre, et en vue duquel elle désire toutes choses. C'est de cette manière que le juste, ici-bas, se repose en Dieu. Quant au repos dit de mouvement, c'est celui auquel l'âme parvient au terme de sa course terrestre et qu'elle goûte seulement au ciel, sa véritable patrie (42).

Enfin, c'est précisément à cause de son caractère de concentration que l'oraison de simplicité est relativement facile aux personnes de mémoire courte et d'imagination lente, comme l'était sainte Thérèse qui attribue à ce fait psychologique son aptitude à fixer ainsi son attention sur Dieu. Par contre, ce genre d'oraison est très difficile aux imaginatifs, comme l'est aux névrosés la concentration du traitement Vittoz.

Elevons-nous encore dans la vie surnaturelle pour nous demander si l'*oraison de quiétude* et *l'oraison d'union* sont, elles aussi, des formes supérieures

(41) *Traité de la véritable oraison*, partie 3e, c. 8.
(42) 1. 1. q. 4, a. 1, ad. 5.

de concentration. Aucun doute à cet égard, puisqu'elles sont l'épanouissement de l'*oraison de simplicité* ou de *simple regard*. Dans son vol vers Dieu, l'âme passe de la méditation à l'oraison affective, de celle-ci à l'oraison de recueillement ou d'amoureuse attention pour atteindre à l'oraison de quiétude et parvenir à l'oraison d'union.

Si ces deux derniers états n'exigeaient pas, comme les précédents et plus encore, la concentration sur Dieu de nos facultés psychologiques, saint Thomas ne tiendrait pas le désordre de l'imagination pour leur principal obstacle. La marche à suivre pour s'y élever, bien entendu avec l'aide de la grâce, ne serait pas celle dont Albert le Grand indique les étapes quand il montre l'âme s'élevant des sens extérieurs à l'imagination, de l'imagination à la raison, de la raison à l'intellect, de l'intellect pratique à l'intelligence, de l'intelligence à la sagesse ou connaissance transcendante et expérimentale, c'est-à-dire aboutissant dans l'extase à une sorte d'expérimentation de la présence divine (43).

Ajoutons enfin que pour saint Thomas (44), la contemplation mystique est une intuition merveilleuse de la vérité se terminant par un mouvement affectif et qu'elle n'est autre chose pour saint François de Sales qu'une amoureuse, simple et permanente attention de l'esprit aux choses divines. Ainsi se trouvent affirmés par ces deux maîtres de la spiritualité le caractère de concentration de ce mode supérieur d'union à Dieu, et le rôle considérable qu'y joue la

(43) *Compendium théolog. veritatis*, l. 5. c. 56.
(44) 2 2. q. 180. a, 3, ad. 1,°.

vie affective. D'ailleurs qui dit contemplation parfaite dit absorption complète de l'âme en la vue d'un objet admirable qui fixe et captive à tel point son attention que l'âme en dehors de lui ne peut rien connaître, aimer et vouloir.

Un état analogue de concentration totale peut se rencontrer exceptionnellement chez des philosophes et des savants de génie. Dans l'extase, la concentration est si grande qu'elle a quelquefois pour effet l'aliénation momentanée des sens qui résulterait soit de l'intensité de l'attention, soit des ardeurs d'un amour inouï. Pour le prouver — écrit le Père Poulain (45) — on raisonne par analogie avec la distraction. Lorsque l'esprit ou le cœur sont fortement occupés, une foule de sensations ne paraissent plus arriver jusqu'à l'âme. C'est là un diminutif de l'aliénation des sens. Si, de plus, l'objet de la pensée s'impose à nous malgré notre volonté, nous éprouvons même de la difficulté à penser à autre chose, ce qui ressemble assez à la *ligature*. Concevez que Dieu exerce une action mille fois plus intense sur la pensée, une domination mille fois plus énergique sur l'âme, l'effet sera plus saillant sur le corps et sur le jeu des facultés, tellement même que peut-être la sensibilité pourra diminuer jusqu'à zéro. On regarderait l'extase comme une distraction renforcée. » Nous ajouterons *distraction renforcée* à la considérer du dehors, *concentration renforcée* à la regarder du dedans.

(45) Poulain, *Des Grâces d'oraison*, 605.

La conclusion de cette enquête sur l'oraison mentale, telle que la conseille la direction de conscience, est son analogie certaine avec la concentration qu'utilise la méthode Vittoz dans le traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral. Ce qui n'est pas moins certain c'est que, parmi les fins particulières qu'ils ont en vue, les grands directeurs se proposent d'obtenir celle que recherchent les médecins par l'exercice de la concentration. Qu'on se le rappelle : en demandant au malade de concentrer son attention sur un point donné, le thérapeute veut soustraire le conscient du sujet à la tyrannie de sa sensibilité, de son imagination ou de ses sentiments Il espère l'acheminer par là vers une vie vraiment autonome, d'où plus digne et plus utile.

D'après saint Bernard, la méditation, qu'il nomme *considération*, obtient ces résultats et d'autres encore ; l'éloge qu'il en fait ne laisse rien dans l'ombre : « La considération — écrit-il (46) — purifie la source même d'où elle tire son origine je veux dire de l'esprit, elle gouverne les passions, dirige les actions, corrige les excès, règle les mœurs, établit le bon ordre et l'honnêteté dans la vie : elle lui donne une parfaite connaissance des choses divines et humaines. C'est elle qui remet en bon état ce qui était dans la confusion, qui *rassemble ce*

(46) *De la Considération*, l. 1, c. 7.

qui était désuni, qui recueille ce qui était dispersé ; elle pénètre les choses cachées, recherche avec soin les véritables, examine les vraisemblables et découvre celles qui sont feintes et déguisées. C'est elle qui règle ce qu'il faut faire, qui revoit avec attention ce qui est fait, afin qu'il n'y ait rien dans l'esprit d'incorrect ou de répréhensible. Enfin, c'est elle qui, dans la prospérité, prévoit les afflictions et s'y prépare, et qui, dans l'adversité, donne la force de se conduire, comme si on ne la sentait pas. »

Rien n'est omis dans cette énumération de bienfaits, qui, à ce titre, ne serait jamais trop longue, de ce qu'il faut au névrosé pour être complètement guéri. La méditation donne à cet inconscient de lui-même et des autres le gouvernement de ses passions et la direction de ses actes en même temps qu'elle le remet en contact avec le monde extérieur en lui infusant la connaissance des choses divines et humaines. Dans l'âme de cet inquiet, de cet agité, elle fait succéder le bon ordre à la confusion, tandis qu'elle rend à cet angoissé, à cet aboulique, la force de se conduire virilement dans le malheur.

La méditation, elle, réussit ce que les médecins s'appliquent à faire : elle rassemble ce qui était désuni et recueille ce qui était dispersé. Ce qui signifie qu'à la tendance au dédoublement de la personnalité, si fréquente chez les névrosés, elle substitue une conscience de ses devoirs, de sa personnalité, et du coup de l'unité de son *moi*. Ce qui signifie encore qu'aux états de dispersion mentale qui empêchent plus ou moins le malade de se connaître et de se diriger, elle substitue le recueillement intérieur où

il redevient conscient de ce qu'il est par la confrontation répétée avec lui-même.

D'après l'expérience consommée de saint François de Sales, la méditation est un remède approprié au mal dont souffrent ces songeurs éveillés qui se perdent en des pensées inutiles sans savoir presque à quoi ils pensent et qui, chose admirable, n'y sont attentifs que par inadvertance et voudraient bien ne pas se perdre en des idées noires et mortelles à leur cœur(47) Voilà bien de nouveau des imaginatifs à l'excès, des inconscients, des angoissés.

Une observation précieuse à notre point de vue est celle de saint Vincent de Paul qui déclare s'être personnellemnt rendu compte que les personnes négligeant de faire la méditation, ou la faisant mal, sont moins attentives à elles-mêmes, donc moins conscientes que les chrétiens qui s'adonnent régulièrement à cet exercice, et que leur activité, tant extérieure qu'intérieure, s'en ressent, car elle devient de plus en plus languissante (48). C'est l'expression dont se sert Monsieur Vincent. En effet, contrairement, au sentiment général, la concentration pousse à l'action véritable, c'est-à-dire féconde, et le défaut de concentration à la paresse et à l'inertie morale.

Suivant l'abbesse de Sainte-Cécile de Solesmes, (49) la méditation, si les chrétiens s'y livraient alors qu'ils l'ignorent pour la plupart, leur rendrait

(47) *Traité de l'amour de Dieu*, l. VI, c. 2.

(48) *Lettre à M. Lambert, Supérieur des Prêtres de la Mission à Richelieu*, 15 janvier 1650.

(49) *La Vie spirituelle et l'oraison*, VII, 98-99

mille et mille services. Elle écarterait les préoccupations vaines, réprimerait la multitude confuse des pensées inutiles, combattrait efficacement la légèreté et la subtilité de leur esprit, mortifierait cette curiosité qui disperse leur âme et la répand au-dehors.

Un mot à retenir est celui de saint Bonaventure (50) dans son éloge de l'oraison qui se rapproche beaucoup des belles pensées de saint Bernard : « Si vous voulez — écrit-il — chasser de votre âme les mouches importunes des vaines pensées et des soucis, soyez homme d'oraison. » Le docteur Vittoz dirait : soyez homme de concentration.

La manière dont la méditation doit être faite au point de vue psychologique, d'après les directeurs de conscience, rappelle les recommandations des médecins sur la façon dont la concentration doit se faire. C'est ainsi qu'au début du traitement, ces derniers assignent comme point sur lequel l'attention doit s'immobiliser un objet concret, sensible, qui se puisse voir et toucher, de préférence à tout autre un membre du malade, sa main, son bras, sa jambe. Ce n'est qu'après une longue série d'exercices de ce genre que les praticiens feront concentrer l'attention sur une idée. Encore laisseront-ils le sujet en choisir une qui lui soit familière.

Ce plan est suivi par les directeurs qui recommandent de prendre, dans les commencements de la vie spirituelle, pour thème de méditation, un mystère de la vie de Jésus-Christ ou de la Vierge, une

(50) Saudreau, *Les Degrés de la vie spirituelle*, I, 183-184.

scène de la vie des saints, un objet servant au culte ou une cérémonie liturgique, en un mot quelque chose de concret qui intéresse l'imagination et sur lequel elle puisse travailler. A l'exemple de saint Ignace de Loyola, dont il était un des plus fervents admirateurs, François de Sales conseille de « proposer à son imagination le corps du mystère que l'on veut méditer, comme s'il se passait réellement et de fait en notre présence.» Par ce moyen, remarque-t-il, (51) « nous enfermons notre esprit dans le mystère que nous voulons méditer, afin qu'il n'aille pas courant çà et là, ni plus ni moins que l'on enferme un oiseau dans une cage ou que l'on attache un épervier à ses longes afin qu'il demeure dessus le poing. »

On ne saurait motiver de façon plus originale et plus claire le choix d'un objet sensible comme point des premières méditations ou concentrations. Remarquons à ce propos que la concentration sur un des membres du sujet est l'analogue de l'examen de conscience d'autant qu'il doit être fait, non en nature de rêverie, mais le plus concrètement et pratiquement possible.

Dans le même esprit que François de Sales, saint Pierre d'Alcantara conseille de se représenter le plus vivement que l'on peut Jésus dans son humanité regardant du haut du ciel ses adorateurs, ou mieux encore de l'imaginer tout près de soi, tout comme on se représente ses plus tendres amis. Rien de plus dangereux, en effet, que de laisser inactive la folle du logis quand on médite .Ne pas utiliser son in-

(51) *Introduction à la vie dévote*, II, c. 4.

cessante activité, c'est s'en faire une ennemie, alors qu'on aurait pu et dû s'en faire une collaboratrice. Avec quel art un François d'Assise et un François de Sales en ont exploité les ressources presque infinies.

Tenons compte de cet avis si sage du Vénérable Libermann (52) : « L'imagination agréablement touchée par un objet surnaturel nous laisse tranquille pendant l'oraison, aide même plutôt qu'elle ne gêne tandis que si on la laisse sans rien faire, elle gêne ordinairement. »

Directeurs de conscience et médecins sont de nouveau d'accord pour faciliter dans toute la mesure possible l'exercice de la concentration, afin d'éviter que les dirigés ou les malades ne s'en dégoûtent bientôt et n'y renoncent. Leur conviction est qu'un exercice est d'autant plus salutaire qu'il est fait plus volontiers. Telle est bien la pensée du Père Surin, à laquelle il donne un tour philosophique. Puisque l'oraison est nécessaire au plein épanouissement de l'âme, elle doit être facile. « C'est pourquoi — écrit-il (53) — ce saint exercice étant de nécessité de bienséance, il importe extrêmement de le rendre aisé. Et puisque c'est la nourriture de l'âme, il faut que l'usage ne nous en soit pas plus difficile que celui de la nourriture du corps. Dieu, par une sage disposition de sa providence, a mis de la facilité et du plaisir en tout ce qui est nécessaire à l'entretien de la vie. » En direction de conscience, comme en psychothérapie, thérapeutes des maladies de l'âme et

(52) *Ecrits spirituels*, 127.
(53) Voir, Henri Brémond, *Histoire littéraire du sentiment religieux en France*, V. 295.

spécialistes des troubles nerveux exigent du sujet l'attention, même grande et entière, sans laquelle la concentration ne pourrait se faire, mais ils ne la veulent pas excessive parce que trop vite épuisée. Il n'est pas un neurologue qui n'approuve les lignes suivantes de saint Pierre d'Alcantara (54) : « S'il faut de toute néccessité l'attention et le recueillement du cœur en l'oraison, il n'est pas moins nécessaire que cette attention soit paisible et modérée, sans quoi elle nuirait à la santé et mettrait obstacle à la dévotion. Il en est qui se fatiguent la tête par les efforts successifs qu'ils font pour se rendre attentifs à ce qui les occupe. Il en est d'autres qui, pour se mettre à couvert de cet inconvénient, sont là très mous, désœuvrés et prêts à être emportés par tous les vents. Il faut fuir ces extrêmes et prendre un juste milieu. »

Substituez au mot *dévotion* le terme psychologique de *concentration*, ce qui ne modifie en rien le texte, et les observations, on peut dire médicales, de saint Pierre d'Alcantara pourraient être signées des noms de praticiens illustres, de ceux des professeurs Vittoz et Dubois.

Tout en luttant contre les idées et images étrangères, au cours de la concentration, il ne faut nullement s'irriter et s'obstiner nerveusement à vouloir les chasser quand même . « Le vrai moyen de vaincre les distractions — écrit Fénelon (55) — est de ne les attaquer point directement avec chagrin :

(54) *De l'oraison*, c. XII, 4e avis.
(55) *Lettre à un militaire ami*, Paris, 1er juin 1689

ne vous rebutez ni de leur nombre, ni de leur longueur.

Ce bon conseil se retrouve, illustré d'une comparaison familière, sous la plume de François de Sales (56) : « Quant à ces menues tentations qui, comme mouches et moucherons, viennent passer devant nos yeux, et tantôt nous piquer sur la joue, tantôt sur le nez, la meilleure résistance qu'on leur puisse faire, c'est de ne s'en point tourmenter : car tout cela ne peut nuire. » Voilà qui instruit en amusant à la manière des meilleures fables de La Fontaine.

Bossuet, lui aussi, avec une note toute différente, est hostile au combat obstiné contre les images parasites : « Laissez aller cette imagination vagabonde — écrit-il à Sœur Cornuau (57) — Vous ne sauriez la retenir que par le fond, ni dissiper, qu'en vous remettant à Dieu, toutes les images qu'elle fait voltiger devant vous. Dieu est inébranlable au milieu de la cité sainte. Les flots viennent, les vents soufflent, mais la maison demeure ferme, parce qu'elle est fondée invisiblement sur la pierre. »

Toujours philosophe, Bossuet regarde moins le ruisseau que la source, moins les images qui affluent de tous côtés, que le fond d'où elles sortent c'est-à-dire l'Inconscient, dont l'évêque de Meaux, nous l'avons vu, a si bien compris et défini le rôle dans notre vie morale et religieuse. Oui, Boussuet a raison , c'est sur lui qu'il importe d'agir indirectement, comme il a été conseillé dans un précédent

(56) *Introduction à la vie dévote*, IV, 8.
(57) *Lettre à la Sœur Cornuau*, Paris, 19 janvier 1695.

chapitre. Mais prêtons l'oreille aux développements que le Correspondant de la Sœur Cornuau donne à sa pensée dans le passage suivant d'une autre lettre (58). « C'est une faiblesse de croire qu'on puisse donner des lois à la vivacité d'une imagination vagabonde ou d'un esprit qui s'égare dans ses pensées. Il y a deux choses à faire : l'une à tenir le cœur arrêté par l'amour ; l'autre, lorsque l'esprit s'égare souvent, de laisser aller ses pensées pour enfin revenir à soi après leurs erreurs. Saint Augustin ne prescrit rien là-dessus, sinon, du moins de déplorer secrètement sa dissipation. Il faut d'abord se donner à Dieu, afin qu'il se saisisse de nous et qu'il tienne, pour ainsi dire, la clé de notre cœur ; après il faut un peu le laisser faire, puisqu'aussi bien, à force de se vouloir calmer, l'on ne fait que s'agiter et s'échauffer davantage. »

Ce dernier avis est particulièrement pratique en psychothérapie comme en direction de conscience. Les autres le sont, mais à condition d'être interprétés différemment par le directeur et par le praticien des troubles nerveux. L'afflux des images étrangères ne doit pas empêcher de poursuivre la méditation bien que distraitement parce que, chez les personnes pieuses, comme l'est la Sœur Cornuau, elle se continue d'une façon tantôt consciente et tantôt inconsciente. Que le lecteur se souvienne des explication données dans des chapitres antérieurs. Par contre, il n'en est plus de même pour la concentration chez le malade. Comme il s'agit d'un acte qui

(58) *Ib.*, Meaux, 3 juillet 1695.

a précisément pour but d'arrêter l'Inconscient dans sa marche envahissante, il faut que le sujet y renonce quand il ne peut dompter son imagination sans fatigue excessive.

La pensée de saint François de Sales sur la question qui nous occupe est intéressante à connaître (59). Après avoir enfermé votre esprit, observe-t-il, dans l'enclos du sujet que vous vous proposez de méditer, et l'y avoir enfermé ou par l'imagination si ce sujet est d'ordre sensible, ou par la simple proposition, s'il ne tombe pas sous les sens, « si votre esprit trouve assez de goût, de lumière et de fruit sur l'une des considérations, vous vous y arrêterez sans passer outre, faisant comme les abeilles qui ne quittent point la fleur tandis qu'elles y trouvent du miel à recueillir... Si vous ne rencontrez pas selon votre souhait en l'une des considérations, après avoir un peu marchandé et essayé, vous passerez à une autre, mais allez tout bellement et simplement en cette besogne sans vous y empresser. »

Malgré tous les moyens auxquels peuvent recourir, médecins et directeurs, la concentration, que son objet soit profane ou religieux, ne se fait jamais sans de sérieux efforts, aussi pour s'y adonner avec succès faut-il que le sujet s'arme de patience et de courage.

Il n'est pas inutile de revenir en cette fin de cha-

(59) *Introd. à la vie dévote*, II, c 5.

pitre sur une remarque faite au début de notre comparaison entre les deux concentrations que préconisent directeurs et médecins.

Qu'il s'agisse des névrosés ou des chrétiens atteints de maladies d'âme, les uns, comme les autres, ne persévèreront dans cet exercice qu'à condition d'être convaincus de son rôle vital. « Pour persévérer dans l'oraison, malgré les difficultés du début, il faut être bien pénétré des avantages qu'on y trouve — écrit le Père Louis de Grenade (60). — Autrement le cœur humain est si grand ami de lui-même et si grand ennemi du travail que jamais il n'entreprendra une chose si pénible, s'il ne voit un grand profit devant lui. » Ce profit, les grands directeurs le mettent en évidence pour attirer les âmes à cette pratique. « Dans l'oraison mentale — écrit saint Alphonse de Liguori (61) — c'est Dieu qui parle et Dieu parle mieux qu'aucun prédicateur. C'est par elle que tous les saints se sont sanctifiés. L'expérience prouve que ceux qui son fidèles à l'oraison se gardent des fautes mortelles et, par hasard, s'ils viennent à faire quelque chute, ils sont promptement relevés. L'oraison mentale et le péché mortel s'excluent mutuellement. Cette pratique est la fournaise où les âmes s'enflamment de l'amour divin. »

Sainte Thérèse, pour décider tous les chrétiens à faire oraison, leur certifie que là rien n'est à craindre et tout à désirer, qu'il n'est pas de voie plus sûre pour aller au Ciel et qu'elle est accessible aux grands pécheurs comme aux dévots, aux ignorants comme

(60) *Traité de l'oraison*, 3e partie, Prologue.
(61) *Praxis confess.*, 122 et 217.

aux savants. Par ce moyen, assure-t-elle (62), Dieu donne un regain de vie et de santé au corps en même temps qu'à l'âme. *Regain de vie pour le corps et pour l'âme*, c'est bien ainsi que les médecins présentent, eux aussi, la concentration à leurs malades.

Pour saint Vincent de Paul, l'oraison est un miroir dans lequel l'âme voit toutes ses taches. Par elle principalement, Dieu nous fait connaître ce qu'il faut faire et éviter. Par elle enfin, l'âme devenue sourde et aveugle recouvre la vue et l'ouïe.

Suarez estimait si fort l'oraison qu'il eût mieux aimé perdre toute sa science qu'une demie-heure de communication avec Dieu (63). et, dans un de ses ouvrages, il enseigne qu'elle est indispensable pour parvenir à la perfection chrétienne (64).

Saint Jean-Baptiste de Rossi déclare ne pas connaître un meilleur moyen pour se sauver que l'oraison mentale. Celui qui ne va pas à l'oraison, d'après lui, va à la tentation. Le jour où nous n'aurons pas médité, craignons de pécher.

« Je ne crois pas qu'il y ait un homme sur la terre — écrit le Père Crasset (65) — pour peu qu'il ait de bon sens et de raison, qui ose blâmer l'usage de la contemplation, puisque les philosophes même païens se la sont proposée pour le dernier terme de la raison et le comble de la félicité humaine. Les saints Pères et les Docteurs de l'Eglise en ont parlé

(62) Cf. Saudreau, *Les degrés de la vie spirituelle*, I, 185.
(63) Cf. Saint-Jure, *Connaissance de J.-C.* III, c. 5.
(64) *De devotione*, c. IV, n° 9.
(65) P. Crasset, *La Vie de Madame Helyot*, 2e éd. Paris, 1683, 108-112. Cité par Henri Brémond, *Histoire littéraire du sentiment religieux en France*, T. V, 281.

comme de l'état le plus parfait et le plus heureux de la religion. »

Oui, l'oraison mentale ou concentration d'ordre religieux mérite bien d'être regardée et proposée par les directeurs comme une source de bénédictions, un acte vital, et les tenants de la méthode Vittoz peuvent en dire autant de la concentration à leur point de vue. Aussi cette étude doit se terminer par cette pensée de saint Vincent de Paul (66). L'oraison est à l'âme ce que l'âme est au corps. Or, comme un corps sans âme est un cadavre, de même une âme sans oraison est morte. Il faut donc que l'âme aime l'oraison comme le corps aime l'âme. »

Voulez-vous vivre religieuseent, faites oraison ; voulez-vous vivre d'une vie plus consciente et plus parfaitement humaine, pratiquez souvent la concentration.

(66) *Maximes, conseils et avis sur l'oraison*

CHAPITRE IX

Développement et rééducation de la volonté dans la psychothérapie.

La question de la volonté est bien l'une de celles qui ont le plus fait couler d'encre. Que de joutes entre psychologues et philosophes pour arriver à la définir, à la délimiter. A force de ratiocinations, le résultat le plus clair a été, dans les temps modernes, de la nier complètement comme entité précise, et nous la voyons disparaître du vocabulaire de certains auteurs en renom. Dès que l'on touche à la volonté, apparaissent tout de suite, en effet, les grandes et passionnantes questions de la liberté, du libre-arbitre, ces pierres angulaires de la philosophie, contre lesquelles viennent battre sans cesse les lames puissantes du déterminisme et du matérialisme. Par une étrange confusion de termes, l'on en est arrivé à parler de la volonté de la matière brute, sollicitée par les influx de force et y répondant par ses propres vibrations. Les psychothérapeutes inféodés aux théories du

déterminisme, se trouvent pris dans une étrange contradiction : d'une part, ils effacent théoriquement les bases de la volonté ; d'autre part, ils sont pratiquement obligés d'en rechercher le développement pour arriver à la guérison de leurs malades. Aussi, ne se font-ils point faute d'employer de subtils *distinguo* pour arriver à justifier leur pratique.

Pour l'école de la psychologie dite objective, qui n'admet aucun fait d'introspection, qui borne tout le psychisme à de rigoureux réflexes, purement matériels, ayant comme siège unique les cellules du système nerveux, comment accepter l'ensemble d'expériences intimes que nous nommons la volonté? L'action, que nous considérons comme l'aboutissant de la volonté, est pour eux, en tout et partout, la conséquence nécessaire et déterminée d'avance d'une impression ayant ébranlé les centres nerveux et déclanché une série de réflexes et d'associations d'idées consécutives, le tout enchaîné nécessairement, et finalement, la seconde branche, la branche matrice de l'arc réflexe qui entre en jeu, c'est l'action.

L'école spiritualiste accepte, comme de juste, tous les faits physiologiques nettement prouvés, et les phénomènes réflexes rentrent dans cette catégorie, tant que l'on ne veut pas leur donner une extension métaphysique qu'ils ne comportent pas en bonne logique ; mais elle sait aussi, qu'à un moment donné, sur le trajet de l'arc réflexe physique, vient comme s'insérer l'action de l'esprit. Comment sait-elle cela? Mais tout simplement parce que tous les hommes en ont la conscience profonde, parce que le bon vieux sens commun, qui manque à tant de philosophes,

le dit carrément en outre de tant d'autres preuves puissantes.

Nous ne devons pas nous laisser entraîner ici à des discussions théoriques, quelque pasionnantes qu'elles puissent être. Ce qu'il faut avant tout pour guérir, ce sont des données pratiques, et c'est d'elles que le médecin doit se préoccuper avant tout. Nous retiendrons donc le *fait* volonté, et verrons quel parti en tirer dans la cure des états nerveux.

Sans se perdre dans la théorie, il est cependant utile, comme pour l'acte conscient et la concentration, d'analyser les faits et d'en tirer des conclusions, c'est ce que nous allons essayer, malgré la compléxité du sujet.

Que remarquons-nous à ce propos dans notre vie de tous les jours? A chaque instant, nous avons un *choix* à faire entre diverses situations, idées etc. Le plus souvent, l'on ne peut pas dire qu'une vraie volonté entre en jeu, ne nous laissons nous pas guider le plus souvent dans cette multiplicité de petites circonstances soit par une impression qui nous entraîne, soit par l'impulsion d'une autre personne? Cela est vrai surtout si l'on attend le tout dernier moment pour se déterminer, il semble bien alors qu'une attraction quelconque prenne le dessus et mette en branle notre action. Comme s'exprime un dicton populaire : « L'enfer est pavé de bonnes intentions ». Ce qui veut dire que la vue d'un bien à accomplir excite d'abord en nous le désir d'y arriver, puis d'autres entraînements surgissent sur notre route et finalement l'emportent, nous détournent de ce que nous sentons fort bien n'avoir pas la volonté

vraie de réaliser. Cependant, le terme même, si courant dans le langage, se « laisser aller » guider, tel que nous l'avons employé plus haut, n'implique-t-il pas que l'on pourrait résister, que l'on pourrait se déterminer autrement, mais on choisit de s'abandonner au courant?

Ceci indique que l'action de la volonté réfléchie est en réalité assez rare. Du reste, sans aucune subtilité nous faisons fort bien la différence entre les personnes ayant ou non de la volonté ; cela se marque même sur tout l'extérieur : la physionomie, l'attitude, en sont tout imprégnées, et il s'en dégage une impression très spéciale. Laissant de côté l'entité psychique plus ou moins vague, *volonté*, analysons plutôt les conditions pratiques qui lui permettent d'entrer en jeu.

Si nous proposions, après tant d'autres, une définition de la volonté, nous dirions simplement que c'est une force libre qui peut se déclancher lorsque certaines conditions sont réunies. Nous nous efforcerons de prouver tout cela.

C'est une force, disions-nous, il semble bien que tout le monde soit d'accord à ce sujet, le langage populaire a consacré la force de volonté. Mais de plus, nous pouvons, comme pour l'acte conscient et la concentration, nous appuyer sur une donnée objective qui nous est encore fournie par l'examen des vibrations frontales, vraies vibrations psychiques, comme nous l'avons précédemment exposé. Demandons à quelqu'un de prendre une résolution précise et nette, et étudions, la main placée sur le front, ce qui va se passer. Au milieu de la série d'ondes

plus ou moins régulières et accentuées que nous percevons, si le sujet en expérience prend vraiment sa décision, surgiront quelques ondes beaucoup plus fortes, amples, vigoureuses, on dirait une puissante lame de fond venant enfler tout d'un coup la petite houle que nous constations auparavant. C'est un phénomène des plus caractéristiques, et l'expérience mille fois répétée permet d'affirmer que tant que cette sensation n'est pas perçue, le sujet n'a pas pris une vraie décision. Donc l'acte de décision, de volonté, s'accompagne d'une émission de force, si elle ne se produit pas l'on en reste au stade de l'intention, du désir, et de l'inquiétude qui bien souvent les accompagne. En dehors du consensus universel, il est donc permis de saisir sur le vif le phénomène volontaire. C'est un *test* des plus précieux, et qui éclaire toute cette étude très ardue.

En effet, sûrs du moment où s'établit l'onde de volonté, nous pouvons arriver à déceler ce qui lui est nécessaire pour se produire. C'est ce qu'a fait le docteur Vittoz, et il l'a exposé dans son livre : *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*. Que l'on s'exerce soi-même à l'acte de volonté, et l'on aura tôt fait de vérifier et accepter la justesse des remarques suivantes.

Tout d'abord, il faut très nettement préciser l'objet sur lequel doit porter l'effort volontaire, et, dès le seuil de cette étude, nous retrouvons donc la nécessité de sortir du vague, de ne pas laisser flotter l'esprit au hasard, mais de lui faire prendre pied dans le réel et le concret, donc d'être suffisamment conscient et concentré. Nous avons déjà dit qu'acte

conscient et concentration étaient les deux piliers de la volonté, sans lesquels elle ne pouvait être que bien branlante. L'objet de la solution doit être précis, donc *un*, l'on ne peut prendre deux décisions à la fois, il y aurait dédoublement, l'on n'obtiendrait rien de bon. Il faut éviter les résolutions vagues, obscures, d'ordre trop général, pour s'attacher à ce qui est bien concret, précis, où l'esprit puisse s'appuyer fermement et reprendre la sensation d'équilibre.

Ayant obtenu une claire vision du but à atteindre, il faut que l'esprit se satisfasse par la constation qu'il est possible de parvenir à ce but. Ceci est de la plus haute importance ; l'on voit l'obstacle, mais l'on voit aussi la possibilité indéniable de le surmonter. Tant que l'on n'a pas la sécurité de ce côté, l'arrière pensée d'impossibilité, même très obscure dans l'inconscient, même non définie, suffira à faire frein sur la volonté et à la maintenir à l'état d'intention. Il vaut mieux prendre un peu plus de temps ,mais bien examiner la valeur des obstacles à vaincre et ce dont on est capable, car une fois la possibilité de triompher bien établie, c'est déjà un gros travail de fait, la carrière s'ouvre devant nous, il ne nous reste plus qu'à nous y élancer avec confiance.

Le but apparaît précis, unique, possible ; il va falloir encore un travail de concentration rapide analogue à celui que nous avons appris à exécuter avec les exercices de concentration mécanique ou mentale. Il faut, de même que le lutteur bande tous ses muscles pour l'effort vainqueur, rassembler toute sa force mentale, qui va jaillir et se manifester par l'onde

frontale que nous avons décrite au début de ce chapitre. D'autres extériorisations musculaires peuvent encore se produire : les traits se contractent, le regard devient fixe, les poings se ferment. On a du reste souvent conseillé de se donner cette attitude qui est connue pour faciliter l'acte ; il en est de même pour une inspiration profonde. Bergson a pu dire que la concentration était autant la conscience d'une attitude que l'attitude d'une conscience. L'Esprit semble prendre point d'appui sur cette forme extérieure et matérielle qui le leste et le stabilise, l'aide à se hausser au degré de tension psychologique nécessaire.

Tout y est cette fois, dira-t-on, il ne reste plus qu'à prononcer le : je veux. Pas encore, la victoire n'est complète que si nous arrivons à terrasser un ennemi sournois et bien redoutable, je veux parler de la réticence mentale. Ah !, celui-ci n'est pas commode. Il est tapi dans quelque coin secret, on ne se douterait même pas de sa présence, et cependant il suffit à tout paralyser, c'est grâce à lui qu'il est souvent si difficile de vouloir vouloir. C'est le petit doute mal effacé sur la possibilité de l'action, c'est la paresse de l'effort, c'est le désir informulé que quelque empêchement survienne qui nous dispensera heureusement d'accomplir la décision, que sais-je encore, tout cela est crépusculaire, dissimulé, et d'autant plus difficile à vaincre. Le remède à ces obscurités sera d'abord la lumière, donc un état de conscience bien établi qui nous permettra de ne pas nous illusionner sur nos réelles dispositions, et sachant bien que l'ennemi est là, nous pourrons le chasser. L'ayant bien reconnu, un effort géné-

reux, et alors nous pourrons vouloir. Il faut apprendre à projeter la lumière dans notre inconscient ; que de bonnes intentions superficielles ne nous aveuglent pas sur la résistance tenace qui va surgir des profondeurs de notre être, de toutes nos vieilles tendances accumulées qui font bloc contre la volition raisonnable. Si nous arrivons à bien nous rendre compte de la « pensée de derrière la tête » qui nous arrête, la lutte contre elle sera bien plus facile. Les fantômes n'ont de puissance que dans l'obscurité et le grand jour les fait évanouir ; c'est souvent si peu de chose en soi, l'effort qui devra nous en débarrasser peut n'être pas excessif, mais il faut la saine lumière.

Si la voie arrive ainsi à être définitivement débloquée, la force psychique est libérée, elle se détend et donne son plein effet. C'est la volonté vraie, c'est la qualité dominante dont toute la psychothérapie doit affirmer le développement.

Quelles seront les pratiques nécessaires et suffisantes pour y arriver? Tout d'abord, il faut assurer la conscience et la concentration, ce sera le rôle des exercices précédemment indiqués. On aborde alors les actes de la volonté à proprement parler. Ayant exposé au sujet les notions qui viennent d'être développées sur la volonté et ses conditions, on lui demande d'essayer de prendre une résolution très simple, très facile d'exécution, demandant le minimum d'effort, et l'on vérifie avec la main placée sur le front si l'onde de force est déclanchée, et à quel degré. Cela permet bien souvent de démontrer à la personne qui se figure avoir pris une volonté, qu'elle

en est restée à la phase d'intention plus ou moins accentuée, et il s'agit de rechercher avec elle sur quel obstacle elle a buté ; on recommence le travail de volition jusqu'à ce que l'on arrive au résultat.

Il y faut patience et longueur de temps.

Comme exercice, l'on devra prendre au cours de la journée toute une série de décisions très aisées à mettre à exécution, coûtant néanmoins un petit effort. Au début, leur échéance devra être très peu éloignée, une à deux heures au plus, et autant que possible, leur moment sera précisé : je ferai telle lecture ou écrirai telle lettre à telle heure etc.

Il est d'une bonne pratique d'écrire les dites précisions, et de les marquer d'un signe convenu quand elles ont été exécutées ; c'est le moyen d'avoir comme une feuille de température de la volonté, et le médecin peut ainsi suivre plus aisément les progrès.

Du reste, la manière dont une décision est exécutée peut-être un sûr garant que la volition a été prise plus ou moins correctement ; quand elle est parfaite, une fois qu'elle a été déterminée à fond, elle disparaît de l'esprit qui ne s'en occupe plus. C'est une chose établie, conclue, plus n'est besoin de discussion, le cerveau est au repos en ce qui le concerne. C'est déjà un résultat de premier ordre, rien n'est plus calmant, détendant : c'est la paix qu'une décision précise qui ne laisse plus de place à l'hésitation ! Puis arrive l'heure d'accomplir la volition prise ; là encore tout se passe différemment suivant que l'on est resté à une intention ayant pu illusionner le sujet et lui faire croire à une volonté, ou bien,

au contraire, que l'on s'est décidé réellement. Dans le premier cas, jusqu'à ce que l'acte soit accompli surtout s'il coûte un peu, il y a lutte, l'on balance jusqu'à la dernière minute, toujours tiraillé, renaclant devant l'obstacle, d'où une dépense de force inutile et épuisante.

Dans le second cas, au contraire, au moment choisi, il semble que l'on n'ait plus à vaincre que la difficulté inhérente à l'exécution de l'acte lui-même, exécution à laquelle on est amené comme automatiquement ; l'on conserve donc toute sa réserve de force qui ne s'est point répandue en vaines agitations.

Ce sont là les constations que le malade doit être entraîné à faire, pour que, se rendant compte des résultats des volitions méthodiquement prises, il soit encouragé à se fortifier sans cesse dans cette voie. C'est aussi, par là, en dehors du contrôle de la main placée sur le front, que l'on arrive à savoir si l'on fait du bon travail. En effet, il est possible que tout en se donnant beaucoup de peine, l'on commette d'assez grosses erreurs de pratique.

Beaucoup confondent entêtement avec volonté, et cependant l'entêtement n'est bien que la caricature de la volonté, et force gens têtus manquent terriblement de vouloir. Au fond, dans l'entêtement, nous retrouvons d'abord un manque de clarté, un manque d'état conscient, la vision reste bornée à un petit coin de la question à envisager, et toute une partie de ce qui pourrait aider à établir la volonté sur des bases logiques est négligée bien à tort. De cette première faute de conscience et de logique dé-

coule le fait qu'on se laisse entraîner par une passion étroite, butée, qui ne veut voir ni à droite ni à gauche ; l'on arrive enfin à se si bien persuader que l'on fait acte de décision forte et bonne, que l'on considèrerait comme une honte d'en déchoir, et ainsi l'on persiste *per fas et nefas* dans une direction fausse.

Il ne faut pas non plus tomber dans une sorte de pédantisme de la volonté, et il faut bien daigner admettre que si un empêchement matériel inopiné se présente pour en arrêter l'éxécution, il n'y a pas à se faire scrupule de s'y soumettre. Ceci n'est pas inutile à signaler aux gens trop disposés à douter d'eux-mêmes et trop prompts à se décourager si toutes leurs volitions ne sont pas accomplies à la lettre. Le découragement poindrait vite aussi chez ceux qui ne suivant pas la prescription à eux donnée de borner leurs décisions à des actes concrets et précis, se lanceraient présomptueusement à prendre des résolutions vagues et le plus souvent irréalisables, par exemple, celle de ne pas être énervé aujourd'hui, d'être dispos et entrain etc. De sa disposition et de son humeur, on ne peut être sûr d'être maître, d'où disparition de l'une des conditions que nous avons signalées comme nécessaires à la volonté : je veux dire la possibilité. Neuf fois sur dix, pareille résolution sera stérile et même nuisible, l'échec étant déprimant. Mais une résolution que l'on peut et doit prendre est celle-ci : « Je mettrai en œuvre tels et tels moyens, que je connais comme efficaces, pour arriver à être contrôlé le matin, par exemple. Le tout est défini possible, engagé pour une durée de

temps limitée et prochaine ; c'est pleinement à recommander.

Jusqu'à présent, nous avons eu en vue la mise en œuvre facile de la volonté, envisagée comme exercice d'entraînement. Cela permet d'arriver progressivement à prendre des résolutions plus graves en supprimant le plus possible la période si pénible d'hésitation ,de tension nerveuse, qui rend toute décision l'effroi du névropathe. C'est un vrai supplice de se sentir balancé entre les différents motifs, angoissé à la pensée que l'on va se tromper ; dès qu'une détermination semble poindre, immédiatement le point de vue contraire ,rejeté un moment auparavant, reprend toute sa force et derechef nous abandonnons ce qui semblait résolu, ainsi l'espoir d'un peu de repos échappe.

Ici, les motifs sont graves, engageant peut-être l'avenir dans une certaine mesure, et l'on ne peut exiger une décision immédiate et rapide. Ce qu'il faut apprendre alors, c'est à bien sérier les motifs qui cherchent à nous incliner dans tel ou tel sens, et à ne pas nous illusionner sur leur valeur réelle. Le motif attracteur a, de toute évidence, une importance capitale dans l'acte volontaire, importance telle que, pour les philosophes de l'école déterministe, il est tout, et que sa seule force agit, fixant enfin de compte dans sa sphère ce que l'on est convenu d'appeler notre volonté. Les apparences peuvent donner raison à cette théorie, mais non pas les affirmations du sens intime qui stipulent de façon irrésistible, à qui veut prendre la peine de scruter sa conscience, cette notion du libre-arbitre sur laquelle

repose toute morale et qui est l'essentiel de la dignité humaine.

Ce n'est pas le lieu ici de traiter cette question formidable ; mais ce que nous devons apprendre au malade, c'est à ne pas tomber dans la confusion au milieu de ces motifs qui le pressent et l'assiègent. Que l'on scrute un peu la mentalité dans ce cas, et l'on sera étonné de voir comme, par un défaut de perspective, tout vient sur le même plan, ce qui est important et ce qui n'est que futilité accessoire : le tableau est ainsi complètement brouillé, s'y reconnaître est presque impossible. « Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place », disent sagement des pancartes que l'on voit souvent appendues dans les maisons de commerce. Cette maxime, il faut aussi l'appliquer dans l'art de prendre une décision. Donc, voici la marche à suivre : rechercher un ou deux motifs principaux qui dominent tous les autres ; ces derniers, les mettre bien à leur plan, très arrière, ne pas leur permettre d'envahir la scène et, se substituant aux vrais protagonistes, de tout embrouiller dans notre esprit. Ceci suppose toujours une forte dose de conscience et de concentration bien appliquées en l'espèce. Il faut enfin se décider en tenant compte du ou des motifs principaux, et ne point s'embarrasser des autres. Cette méthode facilitera infiniment le travail et évitera beaucoup d'anxiété inutile.

Ayant indiqué les procédés par lesquels il est possible d'arriver au développement de la volonté, nous pouvons examiner ce que l'on peut lui demander dans une cure. Nous avons vu qu'elle était le cou-

ronnement de l'œuvre, donc rien n'est plus faux que de débuter par elle. Ceux qui ne connaissent pas la question, et l'entourage du malade est trop souvent dans ce cas, sont enclins à en faire le seul *moyen* de cure : il n'a qu'à vouloir, et il se guérira tout de suite, etc.; l'on entend dire cela tous les jours par des parents ou amis impatients, qui ne peuvent admettre les états nerveux, tant qu'ils n'y ont point passé eux-mêmes. Pour eux, c'est de l'imagination, ça n'existe pas, et ils ne peuvent arriver à se figurer cette anxiété atroce du dédoublement alors qu'il semble que l'être vous échappe, que l'on est annihilé jusqu'au plus profond de soi-même. Assurément, un effort volontaire peut aider à sortir d'un de ces états légers, à peine esquissés, que tout guérit. Mais se borner à frapper sur l'épaule d'un malheureux, qui a peut-être déjà lutté avec Dieu sait quelle énergie, et lui dire : « Allons, un peu de volonté, et tout ira bien », c'est avec les meilleures intentions du monde infliger une bien inutile blessure. Apprenez-lui d'abord à être conscient, concentré, puis à réveiller et développer sa volonté, et alors vous pourrez lui demander de mettre en jeu cette force merveilleuse pour triompher des derniers obstacles.

Il semble que l'on touche-là, par un coup de sonde hardi, à cette source dissimulée dans nos plus secrètes profondeurs, source de vie et de force, et que, suivant la direction où elle jaillit, nous appelons foi, amour, volonté... C'est toujours de la force, et qui une fois libérée de ses entraves, amenée au jour, devra tout emporter.

Il faut que ce torrent arrive à balayer un ennemi

sournois et redoutable : le doute, qui paralyse les meilleurs efforts et ne permet que l'obtention d'un perfectionnement mécanique à force, peut-être d'exercices, mais arrête le développement d'une vraie cure. C'est le doute sur la voie dans laquelle l'on s'est engagé, c'est le doute de soi-même aussi : je vois, dira le malade, le but à atteindre, mais moi je n'y arriverai pas, je ne suis pas fait comme les autres qui se sont guéris, ils étaient moins malades que moi, etc. Le médecin est sans cesse en lutte contre ce doute, et avec quelle difficulté ! Il se dresse alors que l'on croyait l'avoir abattu, et il n'y a qu'un débordement de force intime, de foi, qui parvienne à le terrasser. Qui peut mieux effacer cette sorte de scepticisme, en effet, que la constatation que l'on est capable d'un déploiement de force dont on se croyait totalement dépourvu, que l'accomplissement d'actes qui apparaissaient comme fabuleux et impossibles? Or, c'est le jaillissement de la volonté qui permettra de telles réussites et donnera cette sensation, que l'on peut dire enivrante, de force et de contrôle.

Nous avons essayé de gravir avec le lecteur une pente souvent ardue et pénible, et il a peut-être eu plus d'une fois l'idée de nous fausser compagnie. Mais à présent, nous touchons au but et il nous est permis de jeter un coup d'œil en arrière sur le chemin parcouru.

Le point de départ, c'était le pauvre malade tourmenté, anxieux, en proie aux phobies, secoué de crises d'angoisses, toujours hésitant, incapable de

volonté, ne se rappelant de rien, obligé de renoncer à la vie active ou ne la soutenant qu'à l'aide d'un effort toujours douloureux et épuisant, avec tout son cortège de troubles physiques qui souvent illusionnent sur la cause réelle du mal.

Le but, c'était une méthode de traitement aussi complète que possible, rationnelle, sûre, ne pouvant jamais nuire en quoi que ce soit, ce qui, soit dit entre parenthèses, n'est pas toujours le cas. La méthode de traitement du docteur Vittoz présente tous ces caractères que l'on est en droit d'exiger, et l'expérience a prouvé son excellence. Donc, c'est elle que nous choisirons pour mettre en œuvre les ressources si puissantes de la psychothérapie ; avant de débuter dans cette voie, il faut comme de juste s'assurer qu'une lésion physique n'est pas la cause de l'ébranlement cérébral, lésion physique pouvant être guérie ou tout au moins améliorée. Pourtant même dans le cas de troubles somatiques prédominants, la psychothérapie trouve habituellement son emploi pour effacer force symptômes d'origine psychique qui viennent comme se condenser autour du noyau physique et changer toute la physionomie du cas.

Il faudra examiner aussi l'ambiance, entourage, etc. Il y aurait un volume à faire sur le « traitement de l'entourage », c'est-à-dire la mise au point d'une foule d'idées fausses, de sollicitudes maladroites. Tantôt il semble que l'on s'efforce de cultiver en serre chaude les phobies et les anxiétés, qu'on les surexcite et les imprime dans l'esprit ; tantôt, par les heurts d'une sorte de brutalité inconsciente, l'on blesse la sensibilité exaspérée du nerveux, qui, se

sentant incompris et mal jugé, se replie sur lui-même en un isolement moral des plus néfastes.

Ceci peut nécessiter une atmosphère de repos et d'isolement relatifs, hors du milieu habituel ; peu à peu les blessures se cicatrisent, et avec la reprise du contrôle, le sujet s'endurcit aux contacts de la vie et peut reprendre une existence normale ; d'autres arrivent à réussir leur cure sans rien changer de leur courant habituel, mais cela est particulièrement difficile. Il ne faut pas non plus négliger les grandes lois de l'hygiène du nerveux : détente morale, repos, mais avec exercice musculaire raisonné, sports, aération, bains d'air et de soleil, hydrothérapie, etc. Tout cela affermit la base physique et permet une action meilleure de l'esprit.

Il est nécessaire aussi de s'assurer des dispositions réelles du malade ; pour réussir, il faut qu'il aborde sa cure avec une sincérité absolue. Il peut, au début, ne pas avoir une foi bien assurée dans la méthode qu'on lui demande de mettre en pratique, cela vient plus tard avec les résultats. Mais il faut au moins s'y adonner à fond, de toute son âme, et non pas négligemment. C'est une condition *sine qua non* de succès.

L'allure de la cure pourrait être décrite par une spirale à direction concentrique ; sur la spire extérieure s'établit l'acte conscient, c'est-à-dire le contact normal avec le monde extérieur ; puis la courbe atteint la concentration, ramassement de force qui utilise les énergies éparpillées ; puis la courbe, se rapprochant toujours du centre plonge enfin dans le tréfond, dans l'intime de nous même, pour attein-

dre la grande nappe de force cachée, elle la libère, c'est la volonté avec toute sa puissance dans la conduite et l'équilibre de la vie.

Il faut en moyenne une sixaine de semaines pour parcourir le cycle, puis le travail personnel devra continuer pour assurer et affermir la guérison. Chemin faisant, l'on aura fouillé le psychisme, l'on aura redressé les raisonnements faux, effacé les clichés inconscients, et l'on aura développé cette notion du contrôle du conscient sur l'inconscient qui doit dominer toute l'existence, l'on sera arrivé à l'*Unité*.

Pour assurer ce but, noble entre tous, aucune peine ne devra coûter : sans se lasser, il faudra répéter les mêmes choses, refaire les exercices, lutter contre le doute et le découragement. La foi ardente du directeur ou du médecin devra pénétrer le malade, l'illuminer, vivifier l'effort qui sera toujours tendu jusqu'à ce que l'on sente qu'enfin la réaction s'éveille, que le patient sort de l'enlisement qui l'étouffait et comme Lazare rejette ses bandelettes.

C'est la plus belle récompense qu'ambitionne celui qui s'est donné de toute son âme à cette tâche.

CHAPITRE X

Développement et rééducation de la volonté dans la direction de conscience.

Comme le Docteur d'Espiney l'a exposé au cours du précédent chapitre, le but du traitement des psychonévroses d'après la méthode Vittoz est la volonté. Si le chemin à parcourir par le malade le conduit d'abord aux actes conscients, puis, quand ses forces en partie recouvrées, lui permettent de continuer sa marche, à l'exercice plus difficile, mais aussi plus fructueux, de la concentration, ce n'est pas pour l'immobiliser, mais pour le faire parvenir aux actes volontaires, terme et raison d'être du traitement des troubles nerveux.

Le sujet est-il redevenu capable de vouloir avec l'énergie et la persévérance normales sans le concours du médecin traitant, celui-ci se retire satisfait d'être arrivé à ses fins et d'avoir été utile à l'un de ses semblables. Autant de guérisons, et elles sont nombreuses, autant de cas dont le processus est identique. Seule la durée du traitement varie beau-

coup, bien que généralement assez courte, mais ses procédés se succèdent invariablement dans le même ordre logique. L'intelligence n'est qu'un lieu de passage, le vestibule de la volonté, c'est pour le praticien l'unique endroit par lequel il puisse accéder à cette dernière faculté en laquelle commence et se termine l'activité humaine.

Le prêtre, dans le traitement des maladies de l'âme, a, lui aussi, ce même objectif. S'il s'occupe activement des sens et des facultés intellectuelles, s'il s'intéresse tant à la vie affective, c'est toujours à cause de la volonté qu'il ne perd jamais de vue. Pas une explication, pas un reproche, pas une louange, pas un encouragement, enfin pas une prescription ni un conseil qui ne soit pour elle. Combat-il, ici, l'empressement et l'inquiétude ; là, l'inégalité d'humeur, la rêverie ou le vagabondage cérébral, ailleurs la tristesse sous quelqu'une de ses formes, c'est parce qu'à ses yeux ce sont là autant d'obstacles au déploiement du libre-arbitre.

Les chemins suivis par le thérapeute des maladies de l'âme et le médecin des affections nerveuses, pour ne pas être les mêmes tout en se ressemblant beaucoup, n'en aboutissent pas moins à un terme unique et identique, la volonté, centre vital de l'homme.

La raison de ce fait indéniable, qui domine la direction de conscience et la psychothérapie, ne doit pas être cherchée ailleurs que dans la prédominance de notre libre-arbitre sur toutes nos facultés sans exception. C'est lui l'acteur principal de la comédie humaine, qu'elle se joue sur la scène d'un grand

théâtre ou à l'intérieur d'un simple guignol. Ses gestes et ses paroles ont une importance que n'ont ni les paroles ni les gestes des autres acteurs.

Saint Thomas d'Aquin explique en philosophe cette prédominance (1). A considérer l'intellect et la volonté chacun pris isolément, observe-t-il, l'intellect est supérieur à cause de la simplicité plus grande et du caractère absolu de son objet propre, puisque cet objet consiste en ce qu'il y a de plus abstrait et de plus général, *la raison du bien désirable*, tandis que l'objet de la volonté est le *bien désirable*. Mais si l'on compare l'une à l'autre ces deux facultés, c'est la dernière qui devrait l'emporter parce qu'elle est faite pour vouloir Dieu, objet infiniment au-dessus de l'âme elle-même. Si l'intelligence, remarque encore l'Ange de l'Ecole (2), exerce une action sur la volonté en lui proposant un but, celle-ci est l'agent moteur de l'intelligence et de toutes les puissances vitales, à l'exception des forces de la vie végétative.

La mission dévolue à la volonté par la Providence est mise en valeur par saint François de Sales dans ce passage de son *Traité de l'Amour de Dieu* (3) : « Parmi l'innumérable multitude et variétés d'actions, mouvements, sentiments inclinations, habitudes, passions, facultés et puissances qui sont dans l'homme, Dieu a établi une naturelle monarchie en la volonté qui commande et domine sur tout ce qui se trouve en ce petit monde ; et semble que Dieu ait dit à la volonté ce que Pharaon dit à Joseph : « Tu

(1) 1a. q. 82, a, 3.
(2) a. 4.
(3) *Traité de l'amour de Dieu*, l. I, c. 3 et 4.

seras sur ma maison ; tout le peuple obéira au commandement de ta bouche, sans ton commandement nul ne remuera. Mais cette domination se pratique fort différemment. »

L'Evêque de Genève, qui ne veut rien laisser dans l'ombre de ce problème capital, explique ainsi comment l'empire de la volonté s'étend jusques sur les facultés intellectuelles (4) : « La volonté a du pouvoir sur l'entendement et sur la mémoire, car, de plusieurs choses que l'entendement peut entendre, ou desquelles la mémoire se peut ressouvenir, la volonté détermine celles auxquelles elle veut que ces facultés s'appliquent... La volonté les remue, les emploie et applique selon qu'il lui plaît, bien que, non pas si fermement et invariablement, que la fantaisie variante et volage ne les divertisse maintes fois les distraisant ailleurs ; de sorte que, comme l'apôtre s'écrie : Je fais, non pas le bien que je veux, mais le mal que je hais, aussi sommes-nous souvent contraints de nous plaindre de ce que nous pensons, non le bien que nous aimons, mais le mal que nous haïssons. »

D'où concluerons-nous le bien fondé de la campagne menée contre le dérèglement de l'imagination par la direction de conscience et par le traitement des psychonévroses d'après la méthode Vittoz.

(4) *Ib.*, l. 1, c. 2

Les méfaits de la folle du logis constatés par les directeurs spirituels et par les médecins, comme on l'a vu au cours de cet ouvrage, sont signalés en ces termes par François de Sales (5) : « Si la raison ne domine pas sur toutes nos puissances, inclinations, affections et enfin sur tout ce qui sera en nous, qu'en arrivera-t-il, sinon une continuelle vicissitude, inconstance, variété, changement, bizarrerie, qui nous fera tantôt être fervents, et peu après lâches, négligents et paresseux, tantôt joyeux et puis mélancoliques. Nous serons tranquilles une heure et puis inquiets deux jours ; bref, notre vie se passera en fainéantise et perte de temps. »

C'est la symptomatologie des troubles nerveux donnée au dix-septième siècle par cet admirable psychologue que fut François de Sales. Maintenant il nous met en garde contre l'action de la vie affective sur notre vouloir (6) : « La volonté domine sur la mémoire, l'entendement et la fantaisie, non par force, mais par autorité ,en sorte qu'elle n'est pas toujours obéie, non plus que le père de famille ne l'est aussi toujours par ses enfants et serviteurs. C'en est de même de l'appétit sensuel qui demeure sujet à la volonté comme la femme à son mari...

La femme, pour l'ordinaire, change sa condition en celle de son mari, et devient noble s'il est noble, reine s'il est roi, duchesse s'il est duc. La volonté

(5) *Les vrais entretiens spirituels*, c. III, de la fermeté.
(6) *Traité de l'amour de Dieu*, l. I, c. 3 et 4.

change aussi de qualité selon l'amour qu'elle épouse ; s'il est charnel, elle est charnelle, spirituelle s'il est spirituel, et toutes les affections de désir, de joie, d'espérance, de crainte, de tristesse, comme enfants nés du mariage de l'amour avec la volonté, reçoivent aussi leurs qualités de l'amour. La volonté est régente sur l'amour d'autant qu'elle n'aime qu'en voulant aimer, et, de plusieurs amours qui se présentent, elle peut s'attacher à celui que bon lui semble. »

François de Sales trace, à la manière de Platon, le portrait du Sage dont la sagesse se résume en deux mots : conscience et volonté : « Il est dit — écrit-il (7) — que l'homme sage, c'est-à-dire qui se conduit par la raison, se rendra maître absolu des astres. Qu'est-ce à dire que cela, sinon que par l'usage de la raison, il demeurera ferme et constant en la diversité des accidents et événements de cette vie mortelle? Que le temps soit beau ou qu'il pleuve, que l'air soit calme ou que le vent souffle, l'homme ne s'en soucie pas, sachant bien que rien n'est stable et permanent en cette vie, et que ce n'est pas ici le lieu de repos. En l'affliction, il ne désespère point, mais il attend la consolation ; en la maladie il ne se tourmente point, mais il attend la santé... S'il rencontre la pauvreté, il ne s'en afflige pas. »

Voilà qui ne manque ni de vérité, ni de poésie, mais dont la beauté est simplement humaine. Cette mentalité que rien ne trouble ni n'attriste, c'est bien l'idéal que les médecins, dans leur traitement des

(7) *Les vrais entretiens spirituels*, c. 3.

psychonévroses, recherchent pour leurs malades sans le pouvoir jamais réaliser d'une façon complète. S'ils ne le réalisent absolument, souvent ils s'en approchent et quelquefois de si près qu'ils paraissent l'atteindre.

Voici maintenant cette même sagesse pénétrée de christianisme. Toujours la même sérénité d'esprit, toujours cette grandeur d'une âme si bien maîtresse de ses mouvements qu'il n'est vents au dehors, ni tempêtes du dedans qui la puissent troubler. Transportant par l'imagination son lecteur au bord d'un lac, et par une de ces belles nuits où la nature dort d'un sommeil si profond, si calme, qu'elle semble n'avoir plus de souffle, François de Sales, familiarisé dès l'enfance avec ce beau spectacle, lui montre au fond des eaux le ciel si bien représenté avec ses étoiles d'or que plus n'est besoin de lever la tête. « De même — lui dit-il (8) — quand notre âme est bien apaisée, et que les vents du soin superflu, inégalité d'esprit et inconstance ne la troublent et inquiètent point, elle est fort capable de porter en elle l'image de Notre-Seigneur. » Puis, évoquant le souvenir des tempêtes du lac d'Annecy dont il a été témoin, le Saint ajoute : « Mais quand l'âme est troublée, inquiètée et agitée des diverses bourrasques des passions, et qu'on se laisse gouverner par elles, et non par la raison, lors nous ne sommes nullement capables de représenter la belle et très aimable image de Notre-Seigneur crucifié. »

Plus haut c'était l'idéal recherché par les médecins

(8) *Ib*

dans leur traitement des troubles nerveux ; ici c'est l'idéal des maîtres de l'ascétisme dans la direction de conscience. S'ils combattent chez le chrétien toute inquiétude, toute agitation, ce n'est pas seulement, comme pour le médecin, dans le but exclusif de le rendre plus conscient et plus maître de lui. Par delà l'apaisement de cette âme et l'épanouissement de sa conscience et de sa volonté, ils voient le rayonnement en elle de la vie divine. Et s'ils s'appliquent avec tant de soin à calmer, non ce lac, mais cette mer, et combien immense et profonde, c'est pour que le ciel de Dieu et des anges s'y reflète avec la belle et très aimable image de Jésus-Christ crucifié.

Il n'est pas de grand directeur qui n'ait fait l'éloge de la volonté, mais peut-être aucun d'eux n'a montré avec autant de force et de netteté que ne l'a fait Fénelon, les maux de toutes espèces qu'entraine le défaut de volonté ou de caractère. Ce procès contre la mollesse est d'autant plus intéressant pour nous que l'auteur se place au double point de vue humain et religieux de sorte que médecins et prêtres pourront y recueillir le bon grain : « La mollesse et l'amusement — écrit Fénelon (9) — sont capables de jeter dans les plus affreux désordres les personnes même les plus résolues à pratiquer la vertu et les plus remplies d'horreur pour le vice. La mollesse est une langueur de l'âme qui l'engourdit et lui ôte toute vie pour le bien, mais c'est une traitresse qui la passionne secrètement pour le mal. Il faut donc une foi mâle et vigoureuse qui gourmande cette mollesse sans

(9) Fénelon, *Réflexions*, Dangers de la mollesse et de l'amusement.

l'écouter jamais. Sitôt qu'on l'écoute et qu'on marchande avec elle, tout est perdu. » Quels conseils pratiques et d'une application courante dans la direction de conscience. Il en est des paresseux, comme des scrupuleux, avec eux il faut commander et ne jamais discuter.

« Un homme mou et amusé ne peut jamais être qu'un pauvre homme et, s'il trouve de grandes places, il n'y sera que pour se deshonorer. La mollesse ôte à l'homme tout ce qui peut faire les qualités éclatantes. Un homme mou n'est pas un homme, c'est une demi-femme. L'amour de ses commodités l'entraîne toujours malgré ses plus grands intérêts. Il ne saurait cultiver ses talents, ni acquérir les connaissances nécessaires dans sa profession, ni s'assujettir de suite au travail dans les fonctions pénibles, ni se contraindre longtemps pour s'accommoder au goût et à l'humeur d'autrui, ni s'appliquer courageusement à se corriger. C'est le paresseux de l'Ecriture qui ne veut pas, qui veut de loin ce qu'il faut vouloir, mais à qui les mains tombent de langueur dès qu'il regarde le travail de près. Que faire d'un tel homme? Il est bon à rien. Les affaires l'ennuient, la lecture sérieuse le fatigue, le service d'armée trouble ses plaisirs, l'assiduité même de la cour le gêne. Il faudrait lui faire passer sa vie sur un lit de repos. Travaille-t-il, les moments lui paraissent des heures. S'amuse-t-il, les heures ne lui paraissent plus que des moments. Tout son temps lui échappe, il ne sait ce qu'il en fait, il le laisse couler comme l'eau sous les ponts. Demandez-lui ce qu'il a fait de sa matinée, il n'en sait rien, car il a vécu sans songer

qu'il vivait, il a dormi le plus tard qu'il a pu, s'est habillé fort lentement, a parlé au premier venu, a fait plusieurs tours dans sa chambre, a entendu nonchalamment la messe. Le dîner est venu, l'après-midi se passera comme le matin, et toute la vie comme cette journée.

« Un tel homme, non seulement sera incapable de tout bien, mais il tombera peu à peu dans les plus grands maux. Le plaisir le trahira. Ce n'est pas pour rien que la chair veut être flattée. Après avoir paru indolente et sensible, elle passera tout d'un coup à être furieuse et brutale. On n'apercevra ce feu que quand il ne sera plus temps de l'étouffer.

« Il faut même craindre que vos sentiments de religion, se mêlant avec votre mollesse, ne vous engagent peu à peu dans une vie sérieuse et particulière qui aura quelques dehors réguliers, et qui, dans le fond, n'aura rien de solide. Vous compterez pour beaucoup de vous éloigner des compagnies folles de la jeunesse, et vous n'apercevrez pas que la religion ne sera que votre prétexte pour les fuir : c'est que vous vous trouverez gêné avec eux, c'est que vous ne serez pas à la mode parmi eux ; c'est que vous n'aurez pas les manières enjouées et étourdies qu'ils recherchent. Tout cela vous enfoncera, par votre goût, dans une vie plus sombre, mais craignez que ce ne soit un sérieux aussi vide et dangereux que leurs folies gaies. Un sérieux mou, où les passions règnent tristement, fait une vie obscure, lâche, corrompue, dont le monde même, tout monde qu'il est, ne peut s'empêcher d'avoir horreur.

« Souvenez-vous que la mollesse énerve tout, qu'elle affadit tout, qu'elle ôte leur sève et leur force à toutes les vertus et à toutes les qualités de l'âme, même suivant le monde. Un homme livré à la mollesse est un homme faible et petit en tout ; il est si tiède que Dieu le vomit. Le monde le vomit aussi, à son tour, car il ne veut rien que de vif et de ferme. Il est donc le rebut de Dieu et du monde, c'est un néant, il est comme s'il n'était pas, quand on en parle on dit : ce n'est pas un homme. Craignez ce défaut qui serait la source de tant d'autres. N'oubliez jamais que l'honneur du monde et celui de l'Evangile sont ici d'accord. Ces deux royaumes ne sont donnés qu'aux violents qui les emportent d'assaut. »

Entre autres signes du défaut de volonté, Fénelon note une certaine inconscience : « Tout son temps lui échappe, il ne sait ce qu'il en fait, il le laisse couler comme l'eau sous les ponts. Demandez-lui ce qu'il a fait de sa matinée, il n'en sait rien, car il a vécu sans songer qu'il vivait. »

Remarquons aussi combien est pratique, pour inspirer aux âmes languissantes et aux abouliques l'effroi de la mollesse, cette manière d'en concrétiser les effets désastreux dans un homme que l'on fait vivre sous leurs yeux, qu'ils peuvent suivre de son lever à son coucher, sans le perdre un instant de vue, pour le retrouver le lendemain toujours le même. Il y a du La Bruyère dans ces pages.

Après cette lecture, on pressent que la volonté sera l'un des thèmes préférés de Fénelon dans ses lettres à ses filles ou fils spirituels. C'est presque son leit

motif. « Le service de Dieu — écrit-il à une religieuse (10) — ne consiste ni en paroles, ni en sentiments vagues, ni en affections sensibles, ni en belles imaginations, ni en grandes pensées, mais en bonnes œuvres. Se taire, obéir, se contraindre, renoncer à son goût aussi bien qu'à sa volonté dans les occasions les plus difficiles, ne se décourager, ni se flatter, embrasser la croix et compter qu'on ne trouve Dieu que par elle. Voilà, madame, la vérité du royaume de Dieu en nous. »

L'archevêque de Cambrai revient sur cette pensée, avec cette pointe d'exagération dont il est coutumier, dans sa lettre au Père Lami sur les dégoûts et les sécheresses de l'oraison (11) : « La vraie oraison n'est ni dans les sens, ni dans l'imagination, elle est dans l'esprit et dans la volonté... Réduire toute la piété au plaisir de l'imagination serait renverser toute la conduite des âmes. C'est ce qui nous ménerait au fanatisme le plus dangereux. Chacun se jugerait soi-même, pour son degré de perfection, par son degré de goût et de plaisir. C'est ce que font souvent bien des âmes sans y prendre garde ; elles ne cherchent que le goût et le plaisir dans l'oraison, elles sont toutes dans le sentiment, elles ne prennent pour réel que ce qu'elles goûtent et imaginent. »

Décidément Fénelon, à l'encontre des grands directeurs, ne tient pas compte suffisamment de la vie affective et de son importance dans la vie morale, mais où il se rencontre avec eux, c'est sur le terrain de la volonté : « La vraie oraison n'est ni dans les

(10) *Lettre à une religieuse*, 17, février 1695.
(11) *Lettre au Père Lami, bénédictin*, Tournai, 26 oct. 1701.

sens, ni dans l'imagination, elle est dans l'esprit et dans la volonté. »

Un nouveau témoignage du culte de Fénelon pour notre faculté maîtresse est le conseil suivant qu'il donne à la comtesse de Montberon (12) : « Je ne vous demande que calme et docilité. Vous me direz que le calme de l'imagination ne dépend pas de nous. Pardonnez-moi, il en dépend beaucoup. Quand on retranche toutes les inquiétudes auxquelles la volonté a quelque part, on diminue beaucoup celles-la-mêmes qui sont involontaires. Moins on s'agite volontairement, plus on se met en état de ne s'agiter d'aucune façon et de tempérer une imagination trop émue. Je n'aurai bonne opinion de votre état intérieur que quand vous posséderez assez votre âme en patience pour bien dormir. »

A vrai dire, cette lettre relève davantage de la psychothérapie que de la direction de conscience proprement dite, et c'est ce qui en fait surtout l'intérêt à notre point de vue. L'objection supposée sur les lèvres ou sous la plume de madame de Montberon n'est pas une chimère. La plupart des névrosés la font à leurs médecins, et ceux-ci d'y répondre à la manière de Fénelon. Mais chez les tenants de la méthode Vittoz, la réponse se fait en actes plus encore qu'en paroles, ce qui évidemment est préférable. Comme les praticiens, l'archevêque de Cambrai se préoccupe du sommeil, question très importante chez toute personne atteinte de troubles nerveux.

Un texte plus propre encore à soutenir l'ardeur

(12) *Lettre à la Comtesse de Montberon*, au Cateau, 7 août 1701

des médecins dans leur lutte contre l'imagination en faveur de notre libre-arbitre est le passage suivant de la *Doctrine* du Père Louis Lallemant (13) : « Une âme peut arriver à un degré de pureté où elle ait un tel empire sur son imagination et sur ses puissances qu'elles n'auront plus d'exercice que dans le service de Dieu. Elle ne pourra rien vouloir, ni se souvenir de rien, ni penser à rien, ni rien entendre que par rapport à Dieu, de sorte que, dans les conversations, si l'on vient à tenir des discours vains et inutiles il faudra qu'elle se recueille sur elle-même, faute d'espèces ou d'images pour comprendre ce qui se dit ou pour en conserver la mémoire. »

***

Quels que soient les procédés employés, il n'est pas de médecin qui puisse conduire son sujet jusqu'à cette complète domination de la folle du logis. Un tel empire sur l'imagination est plutôt l'effet d'une action spéciale et directe de l'Esprit Saint que l'effet d'une direction de conscience si bonne soit-elle. Tout ce qu'on peut soutenir est que cette dernière en est la cause indirecte parce que, en quelque sorte, elle prépare l'âme à recevoir cette faveur. Bossuet, lui aussi, tout en faisant large la part du sentiment dans la vie religieuse, demande à ses dirigés de ne pas s'immobiliser sur le terrain des pieuses pensées et des saintes inspirations, mais d'en venir aux résolutions fortes et aux actes extérieurs.

(13) *La Doctrine du Père Louis Lallemant*, 135.

Pourtant l'activité qu'il exige doit être consciente et volontaire, et non la manifestation instinctive d'une nature ardente. Dans une lettre à madame d'Albert de Luynes (14), l'évêque de Meaux écrit au sujet de la Sœur Cornuau : « Il y a encore beaucoup à travailler, surtout à rompre cette activité et vivacité prodigieuse qui la prévient presque en toutes choses. »

Toute la direction de Bossuet tend à l'action tout ensemble raisonnable et surnaturelle. C'est elle qu'il s'en va prêcher à tous, aux prêtres comme aux religieuses ,aux manants et bourgeois comme aux gentilshommes , à Louis XIV comme à ses courtisans. S'il combat l'empressement et l'agitation chez ceux qu'il dirige, s'il modère leur zèle, non seulement ce n'est pas pour les empêcher d'aller de l'avant, mais pour leur permettre d'aller plus loin dans la carrière ouverte à l'activité humaine. Nous le retrouverons semblable à lui-même dans sa manière d'envisager l'oraison mentale.

La volonté est si bien l'objectif de toute direction sérieuse chez les catholiques, que les femmes elles-mêmes providentiellement appelées à conduire les âmes vers la perfection ne s'en sont jamais proposé d'autre. Le cas est symptomatique pour sainte Catherine de Sienne, mais il ne l'est pas moins pour sainte Claire et sainte Thérèse. La Sainte, à laquelle Joergensen vient de donner un regain de popularité, presse ceux qui recourent à ses lumières, d'avoir du caractère. « Soyons

(14) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Meaux, 17 août 1693

donc des hommes — écrit-elle à un tertiaire franciscain (15) — étouffons en nous le plaisir féminin qui amollit le cœur et rend pusillanime. »

« Courage, mon Père, — écrit-elle au timide Grégoire XI (16) — soyez homme. Je vous dis que vous n'avez rien à redouter. Mais, au contraire, si vous négligiez d'accomplir votre devoir, vous auriez raison de craindre. Vous devez venir à Rome, venez-y donc, venez avec douceur et sans nulle crainte. » A plusieurs reprises, Catherine recommande à l'irrésolu pontife d'être un homme vraiment viril, de ne pas hésiter à punir les coupables par amour d'une vie tranquille (17). En donnant de tels conseils la Sainte se souvient de ce qu'elle enseigne dans ses Dialogues : « La cité de l'âme — écrit-elle (18) — a plusieurs portes. La première est la volonté, qui est inexpugnable et garde toutes les autres. La force est le libre-arbitre qui peut ouvrir et fermer à qui il lui plaît et quand il veut. »

A l'exemple de leurs devanciers, les grands directeurs des temps modernes ne plaident pas avec moins d'insistance la cause de plus en plus méconnue de la volonté. « Le plus grand fléau de la philosophie — observe le Père Gratry (19) — a été, de tout temps, cette maladive séparation de l'intelligence qui s'isole, dans l'âme, des autres forces, qui se sépare artificiellement du sentiment et de la volonté, qui tourne en lumière sèche, comme s'exprime Bacon,

(15) Jeorgensen, *Sainte Catherine de Sienne*, 361.
(16) *Ib.*, 343.
(17) *Ib.*, 244-245.
(18) *Dialogues* (éd. Cartier), 144e, nos 1 et 2.
(19) P. Gratry, *La Connaissance de l'âme*, I, 48-49.

et qui, par là, se trahit elle-même et mérite l'anathème de Bossuet : « Malheur à la connaissance stérile qui ne se tourne pas à aimer . » Le vice, qui sépare l'intelligence de la volonté, la spéculation de la pratique, la raison pure de la vie morale, et l'une et l'autre du sentiment et des inspirations légitimes de la nature, ce vice est bien le grand fléau de la philosophie, l'obstacle à la sagesse. »

Chrétien d'une sainteté de vie égale, sinon supérieure, à l'élévation de son esprit, Gratry fait cette remarque si pratique pour tous (20) : « La raison et la liberté ne sauraient vivre en moi sans moi. Je ne puis être raisonnable sans le savoir, ni libre sans le vouloir. C'est à moi de veiller et d'agir. Suivant le sens profond du mot évangélique, c'est à moi de faire valoir le talent que Dieu m'a confié. » Bien belle enfin de philosophie chrétienne, cette pensée (21) : « La vie présente, si difficile et si mêlée, est donnée comme une arène pour qu'à force de courage et d'amour, l'homme libre, aidé de Dieu, apprenne à conquérir son corps, son âme et Dieu, et tous les cœurs, pour que tous soient ensemble l'image de Dieu. »

Il est intéressant de lire dans l'œuvre de Gratry qui fait à l'Inconscient une part si large, des affirmations semblables sur le devoir pour l'homme de travailler à se rendre plus conscient et plus libre (22).

Lacordaire veut qu'on évite de développer chez

(20) *Ib.* I, 114-115.
(21) *Ib.*, I, 94.
(22) *Ib.*, I, 20.

l'enfant l'esprit de servitude et l'esprit d'indépendance parce que l'un et l'autre sont contraires à l'état vrai d'un chrétien (23). Il ne faut pas que nos fils commandent à tout propos comme des enfants gâtés, mais il faut encore moins qu'ils soient asservis en manière d'esclaves. Un enfant qui ne délibère jamais, qui ne choisit jamais, qui est passif en tous ses actes, déclare cet éducateur, ne sera propre un jour qu'à obéir lâchement aux hommes et aux choses qui le domineront par l'effet du hasard.

Dans un discours sur *l'Education présente*, le Père Didon remarque que la faculté, dont la culture s'impose, ce n'est ni la force musculaire, ni la mémoire, ni l'imagination, ni le sens esthétique, ni la raison spéculative ou pratique, ni même la faculté d'être religieux, mais la volonté sans laquelle la puissance d'adorer Dieu elle-même ne peut rien.

Si la direction spirituelle a pour but la culture de la volonté, elle le poursuit surtout par l'examen de conscience et l'oraison mentale, procédés analogues, on l'a vu, à ceux qu'emploie la méthode Vittoz pour le traitement des psychonévroses. Ces exercices sont, en effet, des *actes conscients* et de la *concentration* faits avec le concours de la grâce et pour des fins d'ordre surnaturel. Est-il vrai que les directeurs de conscience, en soumettant leurs dirigés à ces pratiques, aient en vue de leur apprendre à vouloir? C'est bien pour cela qu'ils ramènent sur un point leurs pensées prêtes à se disperser en tous sens, comme une mère ramène les pieds de son petit en-

(23) *Le Lire*, Paris, 21 janvier 1851.

fant pour lui apprendre à se tenir debout et à marcher ferme sur ses jambes.

Pourquoi saint Bernard exhorte-t-il les chrétiens à s'étudier eux-mêmes dans le recueillement de l'examen de conscience ou de l'oraison? C'est afin de régler les mouvements de leur cœur, d'imprimer une bonne direction à leurs actes, de corriger ce qu'il y a de fautif en leurs démarches et enfin de ne rien laisser en eux d'indiscipliné (24). Qu'est-ce tout cela, sinon la culture intensive de la volonté?

« L'une des plus importantes parties de l'oraison — remarque saint Vincent de Paul (25) — est de faire de bonnes résolutions, et c'est à cela particulièrement qu'il faut s'arrêter, et non pas tant au raisonnement et au discours. Le principal fruit de l'oraison consiste à se bien résoudre, mais à se résoudre fortement, à bien fonder ses résolutions, s'en bien convaincre, se bien préparer à les exécuter et prévoir les obstacles pour les surmonter. Puis il faut beaucoup prier Dieu et invoquer instamment sa grâce avec une grande défiance de nous-mêmes afin qu'il lui plaise de nous communiquer les grâces nécessaires pour faire fructifier ces résolutions, et quoiqu'après cela nous venions encore à y manquer, non seulement une ou deux fois, mais en plusieurs rencontres et pendant un long temps, quand même nous n'en aurions pas mis une seule en exécution, il ne faut jamais laisser pour cela de les renouveler... Les fautes passées doivent bien nous humilier, mais

(24) S. Bernard, *Méditations très pieuses*. C. V. *de l'examen quotidien de soi-même*.

(25) Cf. Saudreau, *Les degrés de la vie spirituelle*, I, 213-214.

non pas nous faire perdre courage, et en quelque faute que l'on tombe, il ne faut pour cela rien diminuer de la confiance que Dieu veut que nous ayons en lui, mais prendre toujours une nouvelle résolution de s'en relever moyennant sa grâce. »

Pour les jésuites (26), comme pour les fils de saint Benoit, de saint Dominique ou de saint François, toute oraison mentale, si élevée soit-elle, doit tendre à développer la maîtrise de soi, à rendre la volonté meilleure, à régler toutes les puissances de l'âme et à favoriser l'activité du dehors en la surnaturalisant dans son inspiration et dans ses motifs. Quel beau programme où se trouve inclus, et au-dela, tout ce que recherchent les médecins, par la concentration, dans leur traitement des psychonévroses. Une expression très instructive à ce point de vue est celle dont se servent les auteurs mystiques pour désigner l'état de ceux qui sont enfin prêts aux plus hautes communications avec Dieu, autant qu'une créature peut l'être avec le concours de la grâce. A force de victoires remportées sur eux-mêmes, ces chrétiens d'élite, disent les mystiques en leur terminologie spéciale, sont parvenus à la *parfaite composition de leur âme*, c'est-à-dire à la plénitude de cette possession de soi-même pour laquelle médecins et directeurs travaillent, les uns par la concentration pure et simple ainsi que par les actes volontaires, les autres par la concentration pieuse ou l'oraison avec les fermes résolutions qu'elle comporte.

(26) Pour programme de l'oraison d'après les Jésuites, voir *La Doctrine spirituelle du Père Louis Lallemant*, Paris 1908, p. 408.

Des études récentes faites sur les diverses formes du mysticisme et sur les caractères psychologiques qu'elles présentent, se dégage une observation qui corrobore notre thèse. La voici telle que Delacroix l'expose (27) : « Les descriptions des mystiques permettent d'apercevoir de grandes intuitions de caractère intellectuel et affectif, qui vont s'approfondissant et se répandant, et une *grande impulsion continue*, cohérente avec elle-même et tenace qui dispose la vie (et le travail de l'esprit) comme un inflexible et clair vouloir. »

En définitive, pour les directeurs spirituels, le principal but de tout recueillement, quelle qu'en soit la forme, est la résolution ou développement de volonté qui en résulte. C'est ce développement qu'a en vue l'abbesse de Sainte-Cécile de Solesmes quand elle écrit les lignes suivantes, remarquables d'énergie pour une femme (28) : « L'examen de conscience doit être bref, limité au temps qui lui est assigné. Généralement parlant, les actes de l'âme sont d'autant plus décisifs qu'ils sont plus prompts et plus énergiques et que l'âme n'accorde rien à la rêverie. La lenteur de beaucoup de personnes n'est qu'une paresse déguisée, une vaine subtilité qui est l'antipode des opérations spirituelles. Il faut de la résolution et de la confiance en Dieu pour avancer, et si analyser est une nécessité de notre lente raison, il faut se garder de pousser l'analyse et la discussion de nous-mêmes jusqu'à l'excès où

(27) Delacroix, *Etudes d'histoire et de psychologie du mysticisme*, Paris, 1908, 342-343.
(28) *La Vie spirituelle et l'oraison*, Paris 1905, 110-111.

elles enlèvent à l'âme toute confiance, toute fermeté pour la laisser dans une perpétuelle et pusillanime irrésolution. »

Directeurs de conscience et spécialistes des troubles nerveux se proposent donc de nous apprendre à vouloir. Après s'être servis, les uns et les autres, de la concentration comme exercice préparatoire, à quel procédé suprême recourent-ils? Aux actes de volonté, car les *résolutions* que les prêtres commandent de prendre ne diffèrent que par leur objet, et encore pas toujours, des actes ordonnés par les médecins aux malades. De part et d'autre, ce sont des volitions qui, pour être utiles, doivent avoir exactement les mêmes qualités, faute desquelles la volonté n'en tirerait aucun bénéfice. Le premier acte de ces thérapeutes des maladies de l'âme, comme de ces praticiens des psychonévroses, est de montrer aux sujets leur indécision habituelle, dont beaucoup sont inconscients. Ne faut-il pas commencer par ouvrir les yeux de ces aveugles qui croient de très bonne foi toujours vouloir alors qu'ils ne veulent jamais?

Quand un directeur a la confiance de son fils spirituel — et on peut en dire autant du médecin vis-à-vis de son client — il lui signale son illusion en toute franchise. C'est ce que fait Fénelon quand il écrit à un de ses amis (29) : « Il faut tâcher de raisonner peu et de faire beaucoup. Si l'on n'y prend garde, toute la vie se passe en raisonnements, et

(29) *Lettre à un ami*, Cambrai, 23 août 1697.

il faudrait une seconde vie pour la pratique. On court risque de se croire avancé à proportion des lumières qu'on a de la perfection. »

Avec autant de netteté que Fénelon, François de Sales écrit (30) : « Il y a des âmes qui s'occupent tant à penser comme elles feront, qu'elles n'ont pas le temps de faire. » Voyant la Mère Favre toujours indécise par un souci trop inquiet de la perfection, il lui défend ses perpétuels retours sur elle-même, sur ses inclinations et ses forces qui l'empêchent, suivant son expression, de *ficher les yeux* sur le bon plaisir de Dieu et sur sa Providence. Pourquoi s'amuser à discourir quand il faut courir et à deviser des difficultés quand il les faut décider (31).

L'auteur des *Vrais entretiens spirituels* exhorte à marcher grandement et simplement dans la vie chrétienne (32). N'imitez pas, dit-il aux indécis, « ceux qui vont demandant continuellement le chemin le plus court pour aller en la ville où ils prétendent d'aller (car ils) courent fortune d'y arriver plus tard que ceux qui, ayant enfilé le grand chemin, ne s'en détournent point. »

Bossuet, lui aussi, combat l'indécision. Il ne veut pas de cette peur d'agir dont souffre madame de La Maisonfort qui n'a rien de fort si ce n'est en son nom. « Le dessein de l'oraison — lui écrit-il (33) — n'est pas de nous faire bien passer quelques heures avec Dieu, mais que toute la vie s'en ressente et en

(30) *Les vrais entretiens spirituels*, c. IX, De la modestie.
(31) *Lettre à la mère Favre*, supérieure de la Visitation à Lyon, t. XVII, 72-73.
(32) *Les vrais entretiens spirituels*, c. IX, De la modestie.
(33) *Lettres à Mme de La Maisonfort*, 16e demande.

devienne meilleure, la véritable disposition est celle qui paraît par les œuvres. » Comme sa fille spirituelle, au lieu de se résoudre à vouloir, se perd en de hautes pensées, il s'efforce de la faire descendre de ces cîmes, où se complaît son orgueil, dans les bas-fonds de l'humilité agissante. D'après lui, plus sublime est l'oraison, plus humble doit-elle nous rendre (34). Si la rêveuse dame de La Maisonfort se demande si son union avec Dieu n'est pas illusoire, son grand directeur lui répond qu'il n'est rien de vrai, pour nous pécheurs, en dehors de la mortification intérieure et extérieure, c'est-à-dire en dehors des actes les plus durs à vouloir et à faire (35).

Quand la Sœur Cornuau tient de longs discours sur ses rapports avec Dieu, Bossuet de lui répondre qu'il ne connaît qu'une oraison véritable, celle qui aboutit à un changement de vie par la pratique du détachement de soi-même et des créatures (36).

L'une des raisons qui portent Bossuet à condamner les principes mondains est qu'ils affaiblissent le caractère en faisant prendre la volonté ou plutôt la velléité d'être vertueux pour la vertu même, comme mademoiselle de La Vallière, sa pénitente, n'était que trop portée à le croire, au début de sa conversion. Voilà pourquoi il s'oppose si énergiquement à cette corruption mondaine, « que nous inspirons sans y penser, qui se communique en nous voyant faire les uns les autres, qui se répand par l'air du visage, et jusque par le son de la voix (37). »

(34) *Ib.*, n° 9 (plus humble nous rendre.)
(35) *Ib.*, n° 13 (mortification).
(36) *Lettre à Sœur Cornuau*, n°s 124 et 2.
(37) *Lettres diverses*, n° 29.

Avec ces dernières lignes, nous voici en plein dans la psychothérapie des troubles nerveux. Cet instinct d'imitation, dont Bossuet constate l'empire sur un si grand nombre de personnes pieuses, est une des caractéristiques les plus accusées de psychonévrose. quand il dépasse les limites ordinaires.

En nous suggestionnant — observe cet admirable psychologue qu'est l'évêque de Meaux (38) — le monde nous fait appeler souvent retenue, ce qui n'est, en effet, que timidité ; ou courage, ce qui est orgueil et présomption ; ou prudence et circonspection, ce qui n'est qu'une basse complaisance. C'est lui encore qui fait que nous songeons moins à posséder véritablement une vertu qu'à faire paraître aux autres que nous l'avons, et à nous le persuader à nous-mêmes.

Le culte de Bossuet pour tout ce qui est vrai et fortement voulu lui arrache cette plainte où passe son âme frémissante d'homme foncièrement sincère et viril (39) : « O, quand sera-ce que je songerai à être en effet, sans me mettre en peine de paraître, ni à moi, ni aux autres. »

Les grands directeurs signalent l'inconstance du cœur comme la cause de notre indécision. Le plus triste, remarque saint Bernard (40), est de ne point trouver, parmi les arts libéraux, l'art principal de retenir le cœur plus mobile que les choses les plus mobiles, plus glissant que les plus glissantes.

(38) *Ib.*, 48.
(39) *Ib.*, 48.
(40) *Traité de la maison intérieure*, c. XIII, 21.

« Rendu instable par sa mobilité naturelle, ce cœur refuse de se fixer même en un point : sa vie est dans le mouvement, et le mouvement est sa vie. Ce mouvement vital, si petit qu'il soit, mène la masse pesante de tout le corps de l'homme ; et par quel art le retenir, pour que, mouvant le reste, il ne se meuve pas lui-même. »

L'abbé de Clairveaux excelle à rendre cet état psychologique d'instabilité si défavorable à notre vouloir (41) : « Je ne puis assez bien expliquer que de changements je subis à chaque instant, combien de formes je revêts dans les résolutions successives qui me font varier sans cesse, à combien d'affections alternativement renouvelées, je suis soumis. Le plus étonnant n'est pas qu'à chaque moment, je subisse des impressions et des agitations diverses, ce qui est le plus surprenant, c'est presque dans le même instant d'être livré, comme je le suis, à des influences contraires : à présent la haine et l'amour, ensuite la joie et le chagrin me tirent en sens opposés. Combien de fois, au milieu des transports merveilleux de ma joie, un motif de tristesse, fondant sur moi, m'ébranle violemment et me renverse, changeant en chagrin tout ce tressaillement de mon âme. Mais qui calculerait les variations de tous mes sentiments? Qui expliquerait tous ses accidents divers? Autant il y a de nuances dans les choses, autant presque il y en a dans mes affections. »

Saint François de Sales ne sent pas moins vivement l'impossibilité pour l'homme de suivre les mouve-

(41) *Ib.*, c. XXXV, 74.

ments souvent contraires de son âme (42). Mais bien qu'il juge difficile à vaincre cette inconstance de l'esprit humain, il n'en exhorte pas moins ses fils spirituels à l'arrêter avec les forces de leurs résolutions afin qu'ils vivent également parmi les inégalités de leurs sentiments et des événements.

L'habile directeur de conscience, trois siècles avant le professeur Vittoz, soumet les natures faibles et en route vers l'aboulie à l'exercice des actes de volonté fréquemment répétés et à courts intervalles, et il ne doute pas du succès de cette méthode. A propos de ces tempéraments sans ressort, il écrit avec un bel optimisme basé sur maints résultats obtenus (43) : « Si les premières résolutions ne les ont pas du tout affermis, les secondes et troisièmes les affermiront davantage, et enfin, à force de se résoudre souvent, on demeure tout-à-fait résolu. » Si, en cours de traitement, médecins et malades sont tentés de découragement, qu'ils lisent ces lignes qui seront pour eux, comme pour tous, génératrices de force morale. Rien d'étonnant que François de Sales presse les plus faibles d'aller hardiment de l'avant à la manière des enfants qui, dès qu'ils savent marcher, se mettent à courir de toutes leurs petites jambes sans s'étonner ni se décourager de leurs chutes et meurtrissures. Et si nous avons quelque besoin d'être rassuré, courons sus à Dieu, comme l'enfant à sa mère (44).

(42) *Les vrais entretien spirituels*, c. X, De l'obéissance.
(43) *Ib.*, c. XI.
(44) *Ib.*

Suivant les explications données par le docteur d'Espiney dans le précédent chapitre, les spécialistes des troubles nerveux ne se contentent pas des premiers actes de volonté venus. Ce qu'ils veulent et ce qu'ils attendront patiemment, c'est l'expression vraie, complète, évidente d'une volonté redevenue normale. La volition, pour les satisfaire, doit avoir un but *unique, précis, réalisable et prochain.* Elle doit de plus s'accompagner d'une telle force que toutes les puissances psychologiques concourent à sa production. Et, s'il en est ainsi, les arrière-pensées, les intentions sous-jacentes deviennent impossibles.

Les directeurs de conscience ne se montrent pas moins exigeants : tout ce que les médecins demandent à leurs malades, eux le requièrent de leurs dirigés. Les résolutions, qu'ils réclament, doivent d'abord porter sur un seul objet. Se déterminer, par exemple, à mieux remplir tous ses devoirs, à répondre plus fidèlement aux appels de la grâce, à devenir un catholique parfait sont des fins générales sans influence sur notre énergie morale. Pour qu'une détermination acquiert un sens, une valeur, il est indispensable de lui fixer un but particulier. Au lieu de se résoudre à faire le bien, on se résoudra à pratiquer, le jour même, telle vertu spéciale, à offrir à Dieu tel sacrifice, à se montrer plus aimable envers son frère ou sa sœur en des circonstances qu'il est bon de prévoir.

Saint Thomas d'Aquin, le directeur des directeurs, explique philosophiquement le pourquoi de cette unité de but qui se trouve imposée par les lois mêmes de notre activité psychologique (45). Comme toutes nos facultés puisent dans l'âme tout ce qu'elles ont d'énergie latente et de vitalité, il en résulte que si l'âme concentre toute sa force sur l'acte d'une de ses puissances, elle ne peut simultanément l'appliquer à l'acte d'une autre de ses facultés, puisque ce qu'elle a de force est déjà entièrement utilisé ailleurs. La conclusion est évidente: je ne puis à la fois vouloir un but de toute mon âme et pourtant m'en proposer un autre ; si je veux vraiment le premier, il m'est impossible de vouloir efficacement le second. Ou aucun de ces buts ne sera réel, ou si l'un des deux est réel, l'autre sera nécessairement illusoire. Comment suivre en même temps des directions opposées?

Pour saint Bernard (46), comme pour saint Thomas, vouloir tout ensemble ceci et cela, comme le font la plupart des hommes, c'est au fond ne rien vouloir du tout et, selon le mot de Bossuet, c'est songer à faire paraître aux autres que nous voulons, et à nous le persuader à nous-mêmes.

Saint Vincent de Paul recommande de prendre toujours des résolutions particulières (47). Il faut, d'après saint François de Sales (48), s'appliquer à ce que Dieu requiert de nous selon notre vocation,

(45) 1a, 2œ. q. XXXVII, a. 1.
(46) *Traité de la maison intérieure*, c. XXXIV, 71.
(47) *Maximes et avis sur l'oraison.*
(48) *Les vrais entretiens spirituels*, c. VII, Des trois lois spirituelles.

fermement et humblement, et ne penser à rien autre, estimant impossible de trouver nul moyen meilleur que celui-là pour nous sanctifier.

A propos des formes d'oraison mentale dites *affective et de simplicité ou de simple regard*, le Père Poulain écrit (49) : « Ces oraisons dirigées vers un *but déterminé* de sanctification diffèrent de la rêverie, état de relâchement de nos énergies, dans lequel on s'abandonne, comme une barque sans gouvernail, à tous les courants d'images et de sentiments. On n'y aboutit à rien. La vitalité donnée à la volonté par l'oraison de simple regard ne s'apercevra qu'au bout de quelque temps. De même que sous l'action du soleil, il se fait un travail immense dans les herbes des prairies et dans les forêts. »

Il ne suffit pas de choisir une fin particulière et bien limitée, encore faut-il prendre le temps et la peine de s'en former dans l'esprit une idée claire et précise. La chose serait facile, si ce n'était les passions. Saint Vincent de Paul nous avertit : souvent elles s'interposent entre notre raison et nos volontés, comme les nuages entre le soleil et la terre, y répandant d'épaisses ténèbres, et, pour agir, observe M. Vincent, il est bon d'attendre le retour de la lumière (50).

Le fondateur de la Compagnie de Jésus, attentif à tout ce qui peut nuire à la direction spirituelle, veut la précision de but, non seulement chez le dirigé, mais aussi chez le directeur. C'est ainsi qu'écrivant à Régadelle, il attribue, son manque de courage

(49) P. Poulain, S. J. *Des grâces d'oraison*, 27 et 28.
(50) *Maximes, conseils et avis sur les passions et les vices.*

aux conseils trop nombreux et imprécis de son père spirituel. « Je pense — écrit-il à ce propos (51) — que celui qui précise peu comprend peu et aide moins encore. »

Fénelon recommande à une dame d'allier l'exactitude à la liberté d'esprit. Si vous vouliez — lui fait-il remarquer (52) — être exacte sans être libre, vous tomberiez dans la servitude et dans le scrupule ; si vous vouliez être libre sans être exacte, vous iriez bientôt à la négligence et au relâchement.

L'abbesse de Sainte-Cécile de Solesmes insiste auprès des étourdis et des impressionnables pour qu'ils donnent un caractère pratique à leurs résolutions afin d'éviter que leurs meilleurs mouvements ne s'évanouissent comme la fumée. « Une volonté vague et générale — observe-t-elle (53) — ne suffit pas pour aller à Dieu et se sanctifier ; il faut savoir ce que l'on veut, se le déterminer nettement et poursuivre résolument son but. »

Les chrétiens, qui n'assignent pas de fin précise à leurs efforts, font penser à ces âmes enfouies, dont parle Gratry (54), où toute pensée est sourde, confuse, où ne règne jamais l'amour clairvoyant et libre, cordial et intellectuel.

S'il est nécessaire, pour le développement du vouloir, de fixer à ses résolutions un but particulier et d'en avoir une vue distincte, il importe aussi de leur assigner une fin de réalisation prochaine. A ne pas

(51) *Deuxième lettre à une religieuse de Barcelone*, 11 septmbre 1536.
(52) *Lettres*, n° 103.
(53) *La Vie spirituelle et l'oraison*, Paris, 1905, 111.
(54) *La connaissance de l'âme*, t. I, 42.

le faire, on courrait le risque de ressembler à ce paresseux du livre des *Proverbes* (55) qui veut de loin ce qu'il faut vouloir, mais à qui les bras tombent de langueur dès qu'il regarde le travail de près (56).

Un mal plus grave est de donner à ses déterminations un objet qu'il est impossible d'atteindre. Mieux vaut en ce cas ne se résoudre à rien, car la volition de l'irréalisable est, pour ainsi dire, la perversion de la volonté ou tout au moins la méconnaissance de sa raison d'être. Et pourtant combien d'hommes et surtout de femmes tombent dans ce travers. Loin d'en rire, François de Sales en gémit (57) : « C'est le mal des maux, — écrit-il à une religieuse — entre ceux qui ont des bonnes volontés, qu'ils veulent toujours être ce qu'ils ne peuvent être. »

Dans son *Introduction à la vie dévote*, cet incomparable directeur montre la gravité d'une telle conduite (58). C'est, en effet, une occasion excellente pour le démon de détourner nos désirs des fins louables qu'il nous serait possible d'atteindre, pour les porter inutilement vers de pures chimères, et François de conclure : « Nous combattons les monstres d'Afrique en imagination, et nous nous laissons tuer, en effet, aux menus serpents qui sont en notre chemin, faute d'attention. »

Saint Vincent de Paul, émule de François de Sales

(55) *Proverbes*, XIII, 4.
(56) *Réflexions et dangers de la mollesse et de l'amusement.*
(57) *Lettre à une religieuse*, 3 avril 1606
(58) *Introduction à la vie dévote*, III, c. 37.

pour le bon sens autant que pour la sainteté, signale à Mlle Legras comme dangereuse la résolution de faire plus qu'elle ne fait et que Dieu ne lui donne le moyen de faire.

Alors même que nos résolutions auraient un but particulier, précis, prochain et réalisable, si la force leur faisait défaut, elles ne développeraient guère notre vouloir. Médecins et directeurs de conscience estiment cette fermeté indispensable, et l'expérience leur donne raison. Ils voudraient que les sujets, qu'ils soignent ou qu'ils dirigent, fussent semblables à cet homme fort et sage du Père Yvan qui ne s'effraie ni au bruit des canons, ni au bruit des cloches, tambours et tonnerres, ni au bruit des chiens, mais qui poursuit son chemin, comme s'il était sourd (59).

Selon une remarque de saint Augustin, il est facile à l'homme de vouloir faiblement le bien et de continuer à faire le mal. Ce qui lui est difficile c'est de vouloir le bien d'une volonté si forte qu'elle le lui fasse accomplir (60). Sans force, en effet, nos volitions sont sans intérêt pour nous. C'est la pensée qui inspire l'auteur de l'*Imitation* quand il écrit (61) : « Si celui qui forme de saintes résolutions ne laisse pas de retomber, que fera celui qui n'en forme jamais ou qui n'en forme que faiblement. » Combien terrible pour les natures hésitantes et molles, ce rapprochement du défaut total de détermination avec les résolutions effectives mais faibles !

(59) *Lettres spirituelles*, II, 94, cité par Henri Brémond, *La Provence mystique au* XVII*e siècle*, 179.
(60) *Deux livres à Simplicien sur diverses questions*, l. I, q. 1.
(61) I, c. XIX.

Naturellement sainte Thérèse, femme énergique s'il en fut, juge nécessaire la force de caractère : « On est beaucoup plus ferme vis-à-vis de soi-même quand on s'est dit : « Quoi qu'il arrive, je ne céderai jamais. » La Sainte raisonne à la manière des grands capitaines pour lesquels la victoire définitive appartient à ceux qui veulent vaincre alors même qu'ils sont vaincus.

Pour saint Vincent de Paul (62), le principal fruit de l'oraison mentale consiste à se bien résoudre, mais à se résoudre *fortement*, à bien fonder ses résolutions, à s'en convaincre, à se bien préparer à les exécuter, enfin à prévoir les obstacles pour se disposer d'avance à les surmonter.

D'après le Vénérable Libermann (63), quand l'oraison n'aboutit pas à des résolutions fermes et sérieuses, c'est qu'elle est mal faite. On se résoud d'autant plus énergiquement que l'on s'unit à Dieu davantage par l'esprit et le cœur. Les médecins, comme les directeurs, constatent cette corrélation, on peut dire mathématique, entre la *concentration* et l'acte de volonté. Les malades sont-ils parvenus à bien concentrer toute leur attention sur un point donné, ils sont aptes à faire des actes de volonté.

Le Père Lallemant défend de faire des propositions hypothétiques ou conditionnelles (4), de se demander, par exemple, quelle serait sa conduite s'il fallait supporter telles ou telles souffrances, parce que ces

(62) *Maximes, conseils et avis sur l'oraison.*
(63) *Ecrits spirituels*, p. 110.
(64) *La Doctrine spriritiuelle du Père Louis Lallemant*, 4e Principe, c. IV, a. 3.

suppositions sont une cause d'inquiétude et de découragement. Elles n'offrent pas, en effet, de base suffisante à la volonté pour que celle-ci puisse s'y appuyer avec force.

Saint Vincent de Paul blâme ceux qui ne retirent aucun fruit de leurs belles pensées, de leurs beaux sentiments, faute de s'en faire l'application à eux-mêmes (65). Quand Dieu communique quelques lumières ou quelques pieuses inspirations, observe-t-il, il faut s'en servir pour prendre une forte résolution de se corriger de tel défaut ou de pratiquer telle vertu.

Pour assurer aux exercices de volonté leur maximum de rendement, le professeur Vittoz demande à ses malades de les faire en y mettant toute leur âme afin de n'y laisser aucune place libre où puisse se cacher quelque arrière-pensée ou volition sous-jacente et presque inconsciente. Fénelon a bien cette préoccupation quand il écrit à propos de la mollesse de caractère ou faiblesse dans le vouloir (66) : « Craignez ce défaut qui serait la source de tant d'autres. Priez et veillez, mais veillez contre vous-même. Pincez-vous comme on pince un léthargique, faites-vous piquer pas vos amis pour vous réveiller. » Comme c'est bien pensé, comme c'est vrai : les abouliques sont des endormis qu'il faut sortir de leur sommeil, tirer de leur léthargie. Et ces amis qui les pincent

(65) *Maximes, conseils et avis sur l'oraison.*
(66) *Réflexions et dangers de la mollesse et de l'amusement.*

et qui les piquent sont les médecins toujours en quête de moyens propres à réveiller leurs malades en leur redonnant, avec la conscience d'eux-mêmes et des autres, la puissance des puissances, celle de vouloir et d'agir.

Les praticiens des troubles nerveux ont raison de mettre en garde leurs sujets contre les arrière-pensées qu'il serait plus exact de dénommer arrière-volitions. Elles sont d'autant plus dangereuses qu'elles se dissimulent dans les parties du moi les moins éclairées, en cette région à demi ténébreuse où le conscient et l'inconscient se rejoignent. S'il est difficile, pour ne pas dire impossible, au moment même de la volition, de découvrir ces ombres tapies dans quelque repli de l'âme, il est facile de les atteindre indirectement en se rendant maître du terrain de la vie imaginative où ces fantômes se forment et prennent corps. Quelle consistance ont-ils, sinon celle que leur donnent notre imagination et surtout nos passions. C'est à ces dernières principalement qu'il faut attribuer la production incessante de ces arrère-volitions, ennemis nées de résolutions sages et bonnes.

Si la volonté n'adhère pas exclusivement au bien proposé par la raison, si elle est presque toujours portée à s'en détourner, alors même qu'elle ne s'en détourne pas complètement, ce qui se passe dans le cas des arrière-pensées, il ne faut pas en chercher ailleurs la cause que dans la force aveugle des passions (67). Aussi saint François de Sales de nous

(67) 2a 2ae, q, L III, a, 5.

prémunir contre elles en ces termes (68) : « L'inégalité des accidents ne doit jamais porter nos âmes et nos esprits dans l'inégalité d'humeur, car l'inégalité d'humeur ne provient d'autre source que de nos passions, inclinations ou affections immortifiées, et elles ne doivent point avoir de pouvoir sur nous tandis qu'elles nous inciteront à faire, délaisser ou désirer aucune chose, pour petite qu'elle puisse être, qui soit contraire à ce que la raison nous dicte qu'il faut faire ou délaisser pour plaire à Dieu. » Voilà bien décrite cette lutte entre les deux grandes forces dont la vie humaine est l'enjeu.

Avec son pinceau réaliste, saint Bernard dépeint, sous les traits d'une mégère, la volonté entièrement dominée par la passion (69) : « La volonté s'élance comme une vieille femme en furie : oubliant toutes ses infirmités, elle court, les cheveux en désordre, les vêtements déchirés et le sein nu ; de ses ongles, elle met ses blessures en sang, ses dents grincent, elle frémit de rage, et l'air même est empesté de son haleine empoisonnée. Comment la raison du pécheur, s'il lui en reste encore une ombre, ne serait-elle pas confondue en voyant la malheureuse volonté accourir à sa rencontre et fondre sur elle. »

Cette précipitation, ce désordre, cet oubli de toute retenue, cet énervement, cette violence, ce sang, ces cris, cette rage, n'est-ce pas la symptomatologie de la passion portée à son paroxysme. Cette confusion de l'âme consciente et libre à la vue des ruines cau-

(68) *Les vrais entretien spirituels*, c. III, De la femeté.
(69) *Sermon aux clercs sur la conversion*, c. VI, 10.

sées par cette force effroyable, combien la connaissent pour l'avoir éprouvée au soir d'un jour de tempête, où l'âme voit ses plus fermes résolutions tournoyer un instant au-dessus du gouffre de ses passions et y disparaître.

N'est-ce pas à cause de ces mouvements violents qui révèlent l'activité fébrile de la passion, que Bossuet écrit à la Sœur Cornuau (70) : « Il y a des violences qu'il ne faut pas se faire, en certains états d'âme, parce qu'elles tiennent de l'impatience et de l'aigreur, et qu'il n'est pas besoin d'être violent quand Dieu veut prendre le cœur par suavité. » Aux yeux de l'évêque de Meaux, tout excès même dans le zèle est à éviter comme générateur, un jour ou l'autre, de désordre. Sous l'empire de cette idée, il écrit encore à sa sainte correspondante (71) : « Ce ne seront pas les efforts violents que vous ferez qui vous rassureront auprès de Dieu, mais le doux écoulement de votre âme dans sa bonté. »

S'il est bon de défendre la volonté contre la passion, il n'est pas moins bon d'utiliser en sa faveur le sentiment, c'est-à-dire l'amour puisque tous les sentiments s'y ramènent. Convaincu des services qu'il peut rendre à notre vouloir, saint Ignace de Loyola s'applique à donner, par ses *Exercices spirituels*, non seulement de fortes convictions, mais des sentiments énergiques. L'un de ses principaux disciples, le Père Rodriguez, juge très important de conserver le plus longtemps possible les mouvements affectueux dont la volonté s'anime au cours de l'orai-

(70) *Lettre à la Sœur Cornuau*, Meaux, 4 août 1695.
(71) *Ib.*, 13 avril 1696.

son (72). C'est dans ce repos de l'amour que l'âme puise sa vigueur parce que, loin d'être un état de sommeil et de langueur, ce repos s'accompagne d'une activité d'autant plus grande qu'elle est plus paisible. Ce n'est pas pour rien que saint Grégoire le Grand appelle l'amour le levier de l'âme (73) et que l'auteur de l'*Imitation* écrit : « Celui-la fait beaucoup qui aime beaucoup. Il ne sent pas sa charge et les travaux ne le fatiguent point, l'impossible ne lui sert jamais d'excuse puisqu'il croit que tout lui est permis et possible. »

Directeurs spirituels et médecins seraient dans l'erreur s'ils croyaient suffisant d'agir sur l'esprit de leurs sujets pour leur apprendre à vouloir. Tout en suivant cette voie évidemment la plus courte, ils doivent emprunter aussi le chemin du cœur qui, pour indirect, n'en aboutit pas moins sûrement à la volonté. N'est-ce point par ce chemin que d'ordinaire les orateurs nous tirent de notre inertie morale.

Les lignes suivantes de saint Bernard sont un résumé de tout traitement rationnel de la volonté, qu'il relève de la psychothérapie ou de la direction de conscience, qu'il soit l'expression d'une méthode ou d'une autre (74) : « Si la volonté veut plus qu'elle

(72) *Pratique de la perfection chrétienne*, c. XII, De l'oraison.
(73) *Moralia*, VI, 37.
(74) *Lettre aux Frères du Mont-Dieu*, c. XV, 57.

ne peut, il faut la régir, si elle ne veut pas ce qu'elle peut, il faut la stimuler et l'exciter. Souvent, si elle n'est retenue, elle s'élance avec impétuosité et roule avec précipitation. Souvent si elle n'est pas excitée, elle s'endort, elle s'attarde, elle oublie le but vers lequel elle se dirigeait et dévie facilement en rencontrant à côté quelque plaisir qui se présente et la sollicite. »

A titre de renseignement complémentaire, signalons le procédé auquel recourt le professeur Vittoz quand ses malades éprouvent une extrême difficulté à faire des actes de volonté suffisamment conscients et fermes. Pour les stimuler à vouloir chaque fois avec moins de faiblesse que la fois précédente, il leur prescrit de tenir par écrit une sorte de comptabilité au jour le jour de leurs échecs et de leurs petits succès. Cest un moyen pratique de les intéresser à ces exercices particulièrement pénibles pour eux, et qu'il leur faut cependant poursuivre avec courage jusqu'à leur complète guérison.

Longtemps avant d'être employé dans la psychothérapie, ce procédé était en usage dans la direction de conscience où il a donné et donne encore les meilleurs résultats. C'est pour s'être astreints à noter minutieusement leurs défaillances morales que beaucoup de prêtres et de fidèles ont acquis peu à peu l'énergie, sans laquelle ils se seraient perdus et qui leur faisait presque totalement défaut dans les débuts de leur vie spirituelle .L'expérience le prouve : le seul fait d'écrire ses résolutions, s'il est souvent répété, en augmente la force. La plume est un merveilleux instrument pour graver à la longue dans

l'esprit et dans la volonté ce que l'on pense et ce que l'on veut.

La volonté, pour se développer, doit surmonter plusieurs obstacles qui ne sont autres que ceux signalés comme symptômes des psychonévroses et des maladies de l'âme.

La tristesse passive est la principale cause d'affaiblissement de notre faculté maîtresse. A l'état de découragement, elle ne fait que l'énerver et la rendre hésitante, mais à l'état d'anxiété proprement dite et de mélancolie noire, elle produit l'aboulie. Le sentiment d'infériorité personnelle, qui paralyse plus ou moins notre activité, tant intérieure qu'extérieure, est une cause de tristesse, de gravité variable suivant les cas.

Les autres sources d'inaction morale sont l'inquiétude, l'agitation d'esprit qui peut aller jusqu'au vagabondage cérébral, sans compter l'impressionnabilité trop vive et les brusques changements d'humeur dont il a été précédemment question à propos de l'inconstance.

L'étude rapide de ces obstacles fera connaître les remèdes proposés par les grands directeurs pour neutraliser l'action néfaste de ces toxines de notre libre-arbitre.

D'après saint Bernard, l'Ecriture rappelle en deux mots, dans un très court verset, le double poids qui pèse sur la volonté de l'homme : « Le corps qui se corrompt — observe l'auteur du *Livre de la Sagesse* — appesantit l'âme, et cette demeure terrestre abat l'esprit par la multiplicité des soins qui l'agitent sans cesse. » Cette corruption de la chair en-

gendre la tristesse, et cette multiplicité des soins, l'inquiétude, l'agitation, et tous les autres ennemis de notre vouloir.

Avec son style si original, sainte Catherine de Sienne décrit l'épuisement moral qui résulte de la tristesse (75) : « Tu sais bien ce que je t'ai toujours dit du découragement — écrit-elle à Neri di Landoccio dei Pagliaresi — c'est une lèpre qui ravage l'âme et le corps, paralyse les saints désirs et rend l'âme insupportable à elle-même. En agitant sans cesse la conscience, il la prive de la lumière surnaturelle et obscurcit la lumière naturelle. L'âme tombe ainsi en des infirmités nombreuses. » Le correspondant de la Sainte, son dirigé peut-on dire, était un jeune homme épris de Dante, un intellectuel tantôt ravi jusqu'au ciel, tantôt triste d'une langueur mortelle, comme le poète dont la Divine Comédie faisait ses délices.

Si Catherine diagnostique si bien la gravité du mal, son étendue, le Docteur angélique en montre la cause(76). Après avoir observé que la tristesse, en privant l'âme de toute énergie, l'empêche de s'appliquer avec une activité suffisante à la recherche du vrai et à la pratique de la vertu, il écrit : « Cela s'explique facilement par la concentration de l'âme sur un point douloureux : toute préoccupée par le souvenir de cet objet pénible, l'âme circonscrit en quelque sorte toute son activité sur ce point et abandonne tout le reste. » L'Ange de l'Ecole tient le même raisonnement au sujet de cette crainte exagé-

(75) Joergensen, *Sainte Catherine de Sienne*, 199.
(76) 1. 2. q. 37, a. 1. c.

rée qui s'unit à la tristesse dans l'angoisse des abouliques, alors, remarque-t-il, que la crainte modérée de mal faire porterait plutôt à bien agir (77).

Comment remédier à un si grand mal? Philosophes et médecins y ont songé de tout temps, non sans quelque succès. Ils ont préconisé, comme dérivatif à la douleur, le sommeil, les bains, les exercices de gymnastique, enfin la distraction sous toutes ses formes. Saint Thomas leur donne raison par cette phrase de style lapidaire (78) : « Du moment que la tristesse va contre la vie, tout ce qui favorise la vie combat la tristesse. »

Malgré leur utilité, ces moyens n'agissent plus guère que sur les peines superficielles, quant aux peines profondes, à la tristesse proprement dite, ils peuvent bien les rendre momentanément moins sensibles par le divertissement qu'ils procurent à l'esprit, mais sans rien leur ôter ni de leur intensité ni de leur profondeur. Il ne reste plus alors qu'un remède à proposer, et, après tant d'autres, le professeur Dubois le propose en ces termes(79) : « Je ne crains pas d'engager mes malades à négliger le phénomène douleur. L'idée n'est pas neuve. Les Stoïciens avaient poussé au dernier degré cette résistance à la douleur. « Gardez-vous d'aggraver vous-même vos maux — écrivait Sénèque (80) — et d'empirer votre état par vos plaintes. La douleur est légère quand l'opinion ne l'exagère point Si l'on s'encourage en se disant : ce n'est rien, ou du moins,

(77) 1. 2. q. 44. a. 4.
(78) 1. 2. q. 38, a. 5.
(79) *Dubois, Les Psychonévroses*, 467.
(80) *Lettre* 78e, à Lucilius.

c'est peu de chose, sachons l'endurer, cela va finir, on rend la douleur légère à force de la croire telle. On n'est malheureux qu'autant qu'on croit l'être. »

L'illustre neurologue mentionne à ce propos les procédés autosuggestifs, que recommande le Docteur Paul-Emile Levy (81), pour agir sur soi-même et sur sa mentalité de manière à supprimer des malaises et à leur substituer l'euphorie voulue. »

Cette autosuggestion est en soi un excellent remède, malheureusement elle n'est qu'à la disposition d'un très petit nombre de malades et précisément de ceux qui en ont le moins grand besoin. S'il est facile à certaines personnes en proie à des ennuis ou à des chagrins sans importance de se suggestionner au point de se convaincre qu'à proprement parler elles ne souffrent pas, est-il possible à des hommes torturés par la tristesse de se persuader si bien du néant de leur souffrance qu'ils arrivent à la compter, sinon pour rien, du moins pour peu de chose? Emettre une telle supposition, c'est aller tout ensemble et contre le bon sens et contre les données de la psychologie. Le propre, en effet, de la tristesse est de s'attaquer à la volonté, comme d'ailleurs à toutes nos facultés vitales, et d'en diminuer les forces. Cette observation est si vraie, que médecins et philosophes la considèrent comme une prédisposition à l'aboulie. Et c'est précisément à ces faibles, à ces débilités d'ordre moral que l'on demanderait un acte qui nécessite une force inouïe de volonté !

(81) P. E. Lévy, *L'éducation rationnelle de la volonté*, Paris, 1898 (thèse).

L'autosuggestion proposée comme remède n'est donc possible que pour les seuls hommes de caractère, et encore pour ceux qu'une grande tristesse n'a pas moralement affaiblis. Quant à la masse des attristés, des mélancoliques et des langoureux, leur état de faiblesse morale les rend incapables de recourir à ce genre d'autosuggestion qui serait des plus utiles s'il n'était une chimère.

Ce que ni la psychothérapie, ni la philosophie ne peuvent faire, la religion chrétienne le fait. Les remèdes qu'elle détient ne sont utilisables que par les croyants, mais pour beaucoup d'entre eux, ils sont plus ou moins efficaces. Laissons François de Sales les indiquer succinctement dans les lignes suivantes : « Si jamais il vous arrivait d'être atteinte de cette mauvaise tristesse — le Saint s'adresse à Philothée (82) pratiquez les remèdes suivants : quelqu'un est-il triste — dit saint Jacques — qu'il prie. La prière est un souverain remède car elle élève l'esprit en Dieu, notre unique joie et consolation, mais en priant usez d'affections et paroles soit intérieures, soit extérieures, qui tendent à la confiance et amour de Dieu. Contrariez vivement aux inclinations de la tristesse, et bienqu'il semble que tout ce que vous ferez en ce temps-là se fasse froidement, tristement et lâchement, ne laissez pourtant pas de le faire. Il est bon de s'employer aux œuvres extérieures et de les diversifier le plus qu'on le peut pour divertir l'âme de l'objet triste, purifier et échauffer les esprits, la tristesse étant une passion de complexion froide et sèche. »

(82) *Introduction à la vie dévote*, IV, c. 12.

Le mérite de saint François de Sales est de ne proposer là rien qui ne soit facilement réalisable par les croyants en général, et rien qui n'exige d'eux une force que la tristesse leur a fait perdre. Tout en se plaçant au point de vue religieux, François tient compte de notre psychologie qui nous fait trouver un certain charme dans la diversité de nos actes et dans l'alternance de l'activité intérieure et de l'action extérieure. Il indique ensuite d'autres remèdes d'emploi plus difficile bien que salutaire, comme l'est la mortification corporelle. Très pratique, par exemple, le conseil qu'il donne de découvrir à son confesseur tous les sentiments, penchants et suggestions qu'engendre la tristesse.

La recommandation suivante de Bossuet à Mme d'Albert de Luynes torturée par ses scrupules, ne manque pas, elle aussi, de vertu curative (83). « Ne regardez pas tellement ces noirceurs comme une suite de votre complexion mélancolique que vous oubliez cependant qu'il y a une main suprême et invisible qui conduit tout et se sert du tempérament qu'il a donné à chacun pour nous mener où il veut.» Avec cette foi en une main suprême qui nous dirige vers notre destinée, la tristesse prend un sens, devient utile, loin de nous détourner de notre fin, elle nous y achemine tout autant que la joie : aussi tout en demeurant pénible, elle est plus supportable. Et quand l'amour de Dieu s'en mêle, comme chez les saints, la tristesse, au lieu de repousser, attire, et, de passive et inerte qu'elle était, se transforme en souffrance

(83) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Meaux, 19 mars 1692.

active et féconde : « Quelle est la langue qui pourrait traduire la paix dont jouit l'âme croyante? — écrit sainte Catherine de Sienne (84) — Non pas qu'elle soit à l'abri des flots et des tempêtes de la mer, mais sa volonté reste en paix parce qu'elle est unie à la douce volonté de Dieu. La tempête équivaut donc pour elle au repos, car elle ne s'inquiète nullement de son sort. Elle sert son Créateur, qu'il veuille la guerre, ou qu'il veuille la paix. L'une et l'autre lui sont également chères parce qu'elle voit à la lumière de la foi que toutes deux procèdent du même amour. »

Nous voici loin de l'autosuggestion du professeur Dubois ! Puisqu'il est impossible de rendre inconsciente la tristesse, il ne reste qu'un moyen de l'adoucir et de la faire aimer, c'est de l'unir si étroitement dans l'esprit à l'amour qu'il devienne impossible de penser à l'un sans penser à l'autre. C'est ce qu'a compris le christianisme et ce qu'il ne cesse de faire dans les âmes aimantes.

*
* *

Un autre ennemi de notre faculté maîtresse est le sentiment d'infériorité personnelle qui nous porte, comme la tristesse dont il est le frère, à l'inaction complète par crainte de mal faire. C'est ce sentiment, dont François de Sales déplore en ces termes l'existence chez des personnes dévotes (85) : « Quelle pitié de voir des âmes qui, se voyant sujettes à plu-

(84) *Sainte Catherine de Sienne*, 456.
(85) *Introduction à la vie dévote*, III, c. 5.

siers imperfections après s'être exercées quelquefois en la dévotion, commencent à s'inquiéter, se troubler et décourager ; laissant presque emporter leur cœur à la tentation de tout quitter et retourner en arrière. »

L'unique remède, d'après ce grand directeur, est de reconnaître volontairement son abjection, mieux que cela, de l'aimer et de s'y complaire, non point par défaut de courage et de générosité ,mais pour exalter Dieu au-dedans de soi-même et en prendre occasion d'estimer davantage son prochain (86). Voilà pourquoi il faut se garder de tomber dans cette humilité fausse et niaise qui empêche certains de reconnaître ce que Dieu a mis en eux de bon. François nous en avertit (87) : « La parole *connais-toi toi-même*, se doit entendre non seulement de la connaissance de notre vileté et misère, mais encore de celle de l'excellence et dignité de nos âmes. » N'est-ce pas ce qui fait dire à Bossuet que le chagrin et l'anxiété sont autant ennemis de l'humilité que de la paix et du courage (88).

Tous les obstacles à la volonté d'origine affective, y compris la tristesse et le sentiment d'infériorité personnelle, ont un père commun, l'amour-propre, que Fénelon dépeint : délicat, jaloux, soupçonneux, empressé à deviner et ingénieux pour se tourmenter soi-même (89). D'après sainte Catherine de Sienne (90), il est la cause de toutes nos souffrances.

(86) *Ib.*, III, c. 6.
(87) *Les vrais entretiens spirituels*, c. V, De la générosité.
(88) *Lettre à la Sœur Cornuau*, Paris, 28 avril 1695.
(89) *Lettre à Mme de Montberon*, 17 oct. 1702.
(90) Joergensen, *Sainte Catherine de Sienne*, 5e éd. 1919.

L'original Père Yvan le représente comme le feu allumé dans une maison ou dans un grenier à foin, comme un trou au fond d'un navire ou comme une plaie au fond du cœur (91).

La Vierge de Sienne regarde l'amour-propre comme le principe de notre faiblesse morale. A l'écouter, ce sentiment engendre une crainte servile qui empêche de faire son devoir (92) : « L'âme qui redoute l'opinion des hommes — écrit-elle à Pierre d'Estaing (93) — n'atteindra jamais la perfection ; tout l'ébranle et elle ne saura jamais mener à bien aucune entreprise. Oh ! que cette crainte est dangereuse ! Elle aveugle l'homme si bien qu'il lui devient impossible de reconnaître la vérité, car cette crainte procède de l'amour-propre...

« Celui qui s'aime lui-même — écrit encore la Sainte (94) — qu'il soit prélat ou subordonné, nourrit en lui ce funeste orgueil, source et principe de tout mal. Toute vertu est morte en lui ; il ressemble à une femme qui met au monde des enfants morts » . L'unique moyen d'avoir raison de l'amour-propre, au moins dans une certaine mesure, est de progresser dans l'amour de Dieu : tout ce que gagne cet amour, l'autre le perd.

Les derniers obstacles à l'énergie du vouloir ont leur source dans l'imagination qui dissipe à tort et à travers les forces de l'esprit au préjudice de la conscience et de la volonté. Le moyen de combattre

(91) *Lettres spirituelles*, II, 46, cité par H. Brémond, *La Provence mystique*, 179.
IPLJ Joergensen, *Sainte Catherine de Sienne*, 227
(93) *Ib.*, 246.
(94) *Ib.*, 315.

efficacement l'agitation, l'inquiétude, et l'empressement est de s'appliquer à tenir compte des lois qui devraient toujours régir notre activité consciente et libre. Saint Thomas les rappelle dans ce passage de la *Somme Théologique* propre à faire réfléchir les gens d'imagination ardente (95). « La précipitation de l'esprit a des inconvénients analogues à ceux qui résultent de la précipitation des mouvements du corps. A descendre précipitamment les marches d'un escalier, en sautant par dessus plusieurs, on court le risque de se jeter en bas. Dans notre âme, la raison est en haut, l'action est en bas, et les marches ou degrés intermédiaires sont : le souvenir des choses passées, la connaissance des choses présentes, le raisonnement qui compare, enfin la docilité qui se soumet à l'avis des plus sages. C'est par toutes ces marches, l'une après l'autre, qu'il faut descendre régulièrement de la raison à l'action, si nous voulons agir selon la prudence. » Et l'action prudente n'est autre chose que l'action réfléchie, mûrie et par conséquent pleinement consciente et libre autant que peut l'être l'activité humaine.

Pour éviter les méfaits de l'imagination, il faut, suivant les explications si claires du Docteur angélique, se soumettre aux lois qui régissent le fonctionnement normal de nos facultés intellectuelles et morales. Plus grande sera cette soumission et mieux nos actes s'harmoniseront avec notre milieu naturel de vie. C'est ce que Lacordaire, tout ardent et

(95) 2. 2. q. 53, a. 3, c.

impétueux de tempérament qu'il était, s'appliquait à faire d'après la lettre suivante, écrite à un auteur de ses amis (96) : « J'ai horreur de presser et d'aller contre la distribution des choses par la nature. Chaque jour amène son travail et son repos dans une succession heureuse ; l'un remet de l'autre, et l'âme, toujours active, se mûrit dans une jeunesse qui ne finit pas. »

Le remède à tous les maux de la volonté, qu'ils proviennent d'une source ou d'une autre, est l'amour de Dieu fait de confiance absolue, d'humilité profonde et de mortification. Quiconque emploie avec persévérance cette divine panacée ne tarde guère à retrouver sa force morale et à redevenir un homme en redevenant un chrétien.

Bossuet fait ressortir, dans les lignes suivantes, l'influence de cet amour désintéressé sur la volonté humaine (97) : « Respectant l'ordre providentiel, l'âme agit au dehors sans goût de son action, ni de son emploi, ni d'elle-même ; prête à agir, prête à n'agir pas, agissant néanmoins avec vigueur parce que c'est l'ordre de Dieu qu'on ne fasse rien mollement, et elle aime l'ordre de Dieu qui l'aime de telle sorte qu'elle entreprend et exécute tout ce qu'il faut, non comme autrefois pour contenter le monde, ou pour se contenter elle-même, mais pour remplir un devoir imposé d'en-haut... Que l'action est tranquille, que l'action est réglée quand elle sort de l'amour de Dieu, parce qu'animée par le seul devoir, ni elle ne se ralentit par des jalousies ou des

(96) *Lettre à un auteur*, Sorèze, 11 mai 1855.
(97) *Lettre au maréchal de Bellefonds*, n° 21.

mécontentements, ni elle ne se continue et s'épuise par des empressements précipités. La vérité y est en tout ; on ne donne rien au théâtre, ni à l'apparence. Si le monde s'y trompe, tant pis pour le monde ; tout va bien si Dieu est content, et il est aisé à contenter puisqu'il commence à être content d'abord quand on a du regret de ne l'avoir pas contenté. »

L'amour de Dieu, quand il règne dans une âme, donne à la volonté ces qualités de douceur paisible ou maîtrise de soi, d'énergie et d'activité continue que s'efforcent de lui redonner les médecins dans leur traitement des troubles nerveux par la rééducation du contrôle cérébral. Là encore, dans ce texte, se trouvent implicitement mentionnés les principaux symptômes communs aux maladies de l'âme et aux psychonévroses.

Les causes d'affaiblissement de la volonté, celles d'origine affective, comme la tristesse, et celles de caractère imaginatif, comme l'inquiétude et l'agitation, sont tout de suite suggérées par la phrase suivante, si simple en apparence, mais si riche d'observation psychologique : « Que l'action est tranquille, que l'action est réglée quand elle sort de l'amour de Dieu, parce qu'animée par le seul devoir, ni elle ne se ralentit par des jalousies ou des mécontentements, ni elle ne se continue et s'épuise par des empressements précipités. »

D'un mot profond, Bossuet note la caractéristique de la volonté solide et *vraie* parce que consciente et libre, alors qu'elle n'est qu'apparente chez le névrosé qui croit vouloir et en donne l'illusion aux autres, tandis qu'en réalité il ne veut pas ou plutôt

si peu consciemment que cela ne mérite guère d'être appelé vouloir. Ce mot appliqué à l'acte vraiment volontaire, le voici : « La vérité y est en tout ; on ne donne rien au théâtre, ni à l'apparence. » D'un côté, la *vérité*, c'est-à-dire la personne consciente de sa responsabilité, l'agent autonome ; de l'autre, le *théâtre*, c'est-à-dire l'acteur qu'est le névrosé qui, à proprement parler, n'agit pas de lui-même, mais joue plus ou moins bien le rôle que lui compose son inconscient.

L'amour de Dieu guérisseur de la volonté malade est marqué au coin de l'humilité la plus profonde. Comment le néant rebelle, que nous sommes, pourrait-il aimer l'Etre, si ce n'est en s'humiliant?

Que l'humilité soit génératrice de force morale, François de Sales en est certain et il nous communique sa certitude par les lignes suivantes (98) : « L'humilité nous fait défier de nous-mêmes et la générosité nous fait confier en Dieu. Ces deux vertus sont tellement jointes et unies l'une à l'autre, qu'elles ne sont jamais séparées et ne le peuvent être. L'humilité qui ne produit point la générosité est indubitablement fausse, car, après qu'elle a dit : je ne puis rien, je ne suis rien qu'un pur néant, elle cède tout incontinent la place à la générosité de l'esprit, laquelle dit : il n'y a rien, et il n'y peut rien avoir, que je ne puisse d'autant que je mets toute ma confiance en Dieu qui peut tout ; et dessus cette confiance, elle entreprend courageusement de faire tout ce qu'on lui commande. »

(98) *Les vrais entretiens spirituels*, c. V, De la générosité.

Les spécialistes des troubles nerveux verront, dans ce passage des *Vrais entretiens spirituels*, une allusion intéressante à ce *sentiment d'infériorité personnelle* qui joue un si grand rôle dans l'aboulie de leurs malades.

Plusieurs siècles avant saint François de Sales, Ruysbrœck l'Admirable montre comment l'humilité, la vraie, la profonde, prédispose l'homme à tous les genres d'activité que nécessite la complexité de sa vie, et comment elle assure une juste répartition de force consciente et libre entre les diverses sphères de l'activité humaine : « Les humbles — écrit-il (99) — considèrent tout ce qu'ils font ou peuvent faire de bien, à l'extérieur ou à l'intérieur, comme n'ayant aucun prix, ni importance ou valeur quelconque, aux yeux de Notre-Seigneur. Ils se partagent entre ces deux actes, regardant tantôt vers l'intérieur, tantôt vers l'extérieur, et demeurant toujours libres de faire l'un ou l'autre à leur gré. »

C'est précisément pour rétablir cette indispensable répartition de notre activité volontaire entre le dedans et le dehors que les tenants de la méthode Vittoz recourent à ce qu'ils appellent les *actes conscients* pour remettre peu à peu leurs malades en communication avec le monde extérieur, dans lequel l'homme ne peut vivre impunément sans en avoir une conscience assez nette.

Sous prétexte d'humble confiance en Dieu, le chrétien ne doit pas tomber dans le fatalisme, et, inerte, attendre tout de la Providence. Saint François

(99) Ruysbrœck l'Admirable, *Le miroir du salut éternel*, c. XII.

de Sales exige sa collaboration en des termes où le poète aide le moraliste à rendre son enseignement plus frappant par l'image dont il l'illustre (100) : « En toutes vos affaires, appuyez-vous totalement sur la providence de Dieu. Travaillez néanmoins de votre côté. Faites comme les petits enfants, qui, d'une des mains, se tiennent à leur père, et, de l'autre, cueillent des fraises et des mûres, le long des haies. »

Médecins et directeurs doivent prendre garde, au cours du traitement des psychonévroses et des maladies de l'âme, que, à l'encontre du conseil de saint François, malades et dirigés ne profitent, plus exactement n'abusent, de leur assistance pour se dispenser de tout effort personnel. Ils devront leur dire qu'à l'exemple des petits amateurs de fraises, ils se tiennent fortement à eux d'une main, alors qu'ils essayeront, avec l'autre, d'agir courageusement et patiemment par eux-mêmes.

Le dernier élément de l'amour de Dieu guérisseur de la volonté est la mortification, dont saint Vincent de Paul constate en ces termes l'action salutaire sur notre faculté maîtresse (101) : « Le propre de la mortification est de donner le repos à l'âme. Mortifiez vos sens, et bientôt vous verrez en vous du changement et une grande facilité au bien. » En effet, mortifier ses yeux, ses oreilles, son goût, son toucher et sa langue, c'est fermer les chemins par

(100) *Introduction à la vie dévote*, III, c. 10.
(101) *Maximes, conseils et avis sur la mortification.*

lesquels se glissent en nous l'inquiétude, l'empressement et l'agitation. C'est combattre aussi indrectement les ennemis de la volonté d'origine affective, et par là reconquérir à la longue la maîtrise de soi-même. Il en est de nous comme de ces arbres qu on ne maintient vigoureux qu'à condition de couper fréquemment leurs branches. Aussi François de Sales a-t-il raison d'écrire : « Qui ne gourmande jamais ses répugnances, devient plus douillet. » Voilà pourquoi l'Evangile nous recommande de veiller sur nous afin que nos cœurs — pris ici dans le sens de volonté — ne s'appesantissent dans les excès, dans l'ivresse et les soins de cette vie. » C'est pour ne pas écouter cet avertissement que beaucoup de mondains tombent dans quelqu'une de ces psychonévroses caractérisée par cet appesantissement de la volonté devenue si lourde qu'il est difficile de la soulever et de la remettre debout pour lui permettre d'agir comme elle agissait au printemps de sa force.

Qu'il est beau, et aussi vrai que beau, cet éloge des deux principaux remèdes de notre volonté si souvent malade : « Celui qui possède la mortification et l'humilité — déclare sainte Thérèse (102) — peut se mettre en campagne et combattre contre tout l'enfer conjuré, contre le monde entier et toutes ses séductions. Qu'il n'est peur de personne, car le royaume des cieux lui appartient. »

Ce royaume des cieux, pour les spécialistes des psychonévroses, c'est la santé en la vie présente, pour les directeurs de conscience, c'est la santé de l'âme en cette vie et en la vie éternelle.

(102) *Chemin de la perfection*, c X.

CHAPITRE XI

Le scrupule, sa nature, son traitement.

Pour mieux définir le scrupule, dont il sera question dans ce chapitre, et ne pas se méprendre sur son traitement, il importe de le distinguer des divers états de conscience avec lesquels il est trop souvent confondu.

La plupart des personnes du monde tiennent pour scrupuleuse la prudence des Chrétiens d'élite à éviter les moindres fautes et à fuir toute occasion prochaine de chute, alors qu'il faut y voir une grande délicatesse de conscience et rien autre. Loin d'être un indice d'infériorité morale et psychique, cette manière de penser et d'agir dénote une moralité très haute et un psychisme supérieur, puisqu'elle suppose, d'une part, le désir effectif de la perfection chrétienne et, de l'autre, une maîtrise de soi peu commune.

Combien de gens, par contre, sont enclins à tenir théoriquement et pratiquement pour scrupules les reproches motivés de leur cons-

cience. Après être tombés dans des péchés graves, ils ne les ont confessés qu'à demi, ou n'en ont eu qu'un semblant de repentir, d'où, leur inquiétude. Evidemment, à l'encontre des véritables scrupuleux, ces pécheurs impénitents doivent recourir, pour recouvrer la paix intérieure, à une confession générale et détaillée de leur vie coupable.

Enfin il est des Chrétiens qui considèrent comme scrupules leurs doutes au sujet de la culpabilité de tels ou tels actes, doutes dûs simplement à leur ignorance des lois divines et humaines. Une fois éclairés sur leurs devoirs, ces ignorants verront s'évanouir leurs appréhensions de mal faire.

Si les distinctions précédentes ont leur utilité, une plus importante est de ne jamais confondre les scrupuleux proprement dits avec certains fous dont la folie consiste à se croire maudits de Dieu, prédestinés au malheur et à la damnation éternelle.

En étudiant le scrupule au point de vue psychique, alors qu'il avait été considéré, avant eux, sous son seul aspect moral, les philosophes contemporains ont découvert une différence radicale entre cet état et certaines affections mentales en apparence similaires. Ils l'ont si bien mise en lumière et l'ont illustrée de tant d'exemples qu'elle est devenue l'un des lieux communs de notre psychologie.

Le scrupule diffère de la folie par sa nature et par ses conséquences. L'un et l'autre sont des états de déraison plus ou moins graves, et c'est en cela qu'ils se ressemblent et qu'ils peuvent être pris à première vue l'un pour l'autre, mais le scrupule est une déraison consciente, la folie, elle, une dé-

raison inconsciente. Le fou ignore son mal, tout au moins durant les crises ; le scrupuleux, lui, le connaît même aux heures où se fait sentir davantage la tyrannie des idées obsédantes.

Différents par nature, ces deux états mentaux diffèrent évidemment par leurs suites. La déraison inconsciente, précisément à cause de l'inconscience dont elle s'accompagne, est un trouble beaucoup plus profond, beaucoup moins guérissable. Le spécialiste de l'aliénation mentale ne rencontre jamais dans son malade l'aide et le collaborateur que trouve d'ordinaire, dans le sien, le spécialiste des psychonévroses, et c'est, en matière de thérapeutique, un avantage énorme.

Conscient de son obsession dont l'anomalie et l'absurdité ne sont nullement pour lui un mystère, le scrupuleux voudrait s'en guérir et, avec le peu de force volontaire qui lui reste, il essaye, sans succès d'ailleurs, de lutter contre son mal. Ce n'est là qu'un désir, qu'une velléité, c'est pourtant beaucoup à défaut de volition proprement dite.

Comme il se rend compte de son triste état, comme il en comprend les conséquences désastreuses à tous points de vue, le scrupuleux s'attriste, se décourage, quand il ne désespère : ses tortures d'ordre moral sont parfois telles qu'il en tombe physiquement malade. Le fou, lui, inconscient de son malheur, n'en ressent aucune souffrance.

Non seulement le scrupuleux souffre de son scrupule, mais il en éprouve un sentiment de honte. A ses yeux, c'est une véritable infériorité, une sorte de déchéance qu'il dissimule de son mieux. Chose

curieuse, lui, si faible aux prises avec l'idée obsédante, déploie de l'énergie pour cacher sous un masque rieur l'inquiétude qui le dévore. Quel martyre, en effet, que d'avoir nettement conscience de penser d'une manière déraisonnable, alors que l'on se sent, dans le fond de soi-même, un homme de bon sens ! N'est-ce pas affreux d'être un *fou lucide !* A vrai dire ne serait-ce pas affreux de l'être si folie et lucidité n'étaient pas exclusives l'une de l'autre?

Différent de l'aliénation mentale, le scrupule ne l'est pas moins de l'hystérie. Dans ce dernier état, l'idée absurde, au lieu d'être une cause d'opposition et d'angoisse, comme dans le scrupule, est acceptée par le moi sans lutte ni souffrance d'aucune sorte.

A l'encontre des psychologues contemporains, les auteurs ascétiques de traités sur le scrupule (1) et ils sont nombreux, ont le tort de définir ce mal essentiellement psychique, non par son élément constitutif, mais par ses effets. Au lieu de le présenter comme une obsession d'ordre moral et religieux, ils le présentent comme une inquiétude ou une crainte inspirée par une conscience délicate à l'excès. Pour le Père Meynard, chez qui pourtant le théologien se double du philosophe, le scrupule est une crainte exagérée d'offenser Dieu ; pour l'abbé Saudreau, dont le nom fait autorité en matière de mystique, il est une peur excessive et déraisonnable, faisant voir le mal où il n'est pas et produisant les plus dou-

(1) Le savant Jésuite Antonin Eymieu, dans son ouvrage de psychologie pratique, *Le Gouvernement de soi-même, L'obsession et le scrupule*, a mis magistralement en lumière le caractère essentiel du scrupule.

loureuses angoisses (1). D'après le Père Raymond, le scrupule est un trouble de l'âme qui fait confondre ce qui est permis avec ce qui est défendu, ce qui est léger avec ce qui est grave (2).

Verbalement différentes, ces définitions sont au fond identiques. L'idée d'obsession, qui devait s'y trouver au premier plan, en est absente et remplacée par la crainte d'offenser Dieu. Pourtant cette crainte est en soi un bien indispensable au salut, et, si grande soit-elle, elle ne saurait être excessive, à condition d'avoir pour contrepoids une humble confiance en l'infinie miséricorde. C'est ainsi contrebalancée qu'elle se rencontre chez tous les saints sans exception.

L'on objectera qu'une crainte semblable n'est jamais illogique et absurde comme l'est le scrupule. Rien de plus vrai, mais l'on oublie que la peur de mal faire, et cette fois tout-à-fait irraisonnable, se trouve et chez les scrupuleux et chez certains fous, alors qu'une distinction radicale existe entre ces deux catégories de malades.

L'horreur du péché chez les saints et leur crainte d'y tomber, alors même qu'elles s'accompagnent d'une certaine angoisse, diffèrent du scrupule par leur origine et leurs caractères intrinsèques : Au lieu de provenir, comme ce dernier, d'un fonctionnement défectueux du psychisme, cette crainte prend sa source dans l'amour de Dieu d'où elle jaillit avec une force d'autant plus grande que cet amour est plus intense ; au lieu de dissocier la conscience,

(1) *Les degrés de la vie spirituelle*, Paris, 1912, I, 404.
(2) *Le Guide des nerveux et des scrupuleux*, Paris, 1909, 100-101.

d'être étrangère au vrai moi, elle est contrôlée par l'esprit conscient de sa vie intérieure et placée sous le commandement d'une volonté ferme. Par contre, chez le chrétien atteint de scrupule, le scrupuleux en tant que tel est, pour ainsi dire, une personnalité adventice et surajoutée à la personnalité foncière, mais il n'en est pas ainsi chez le saint. Sa peur de mal agir fait partie de son fond le plus intime et le plus personnel. Enfin la crainte de pécher dans les âmes vraiment saintes d'une sainteté héroïque n'entrave ni ne ralentit leur mouvement ascensionnel vers le sommet de la perfection chrétienne, alors qu'il en est tout différemment des effets de la crainte proprement scrupuleuse.

Sans poursuivre davantage cette étude spéculative, il importe d'envisager le scrupule au point de vue pratique. Deux questions se posent à son sujet : Faut-il le combattre? Si oui, quels moyens adopter, quel traitement suivre?

La lutte contre le scrupule est nécessaire parce qu'on est en présence d'un mal trop répandu et surtout trop pernicieux pour ne pas en tenir compte. Fréquent chez les personnes de piété au temps de Fénelon, de saint François de Sales et du bon M. Vincent, comme leurs lettres de direction en fournissent la preuve, ce mal tend à se répandre de plus en plus. Directeurs spirituels, moralistes, auteurs ascé-

tiques et mystiques sont d'accord à cet égard, s'ils ne le sont sur la meilleure manière de le combattre efficacement.

Cette diffusion est toute naturelle à une époque d'affaiblissement moral et de suractivité cérébrale. Si tant de jeunes filles et de jeunes femmes pieuses tombent dans le scrupule, c'est souvent faute d'avoir trouvé auprès de leurs parents, dans la famille, et du prêtre, au confessionnal, une direction suffisamment suivie et vigoureuse. Pour n'avoir pas été soumises à une forte discipline, la vie affective et la vie imaginative se sont développées de manière anormale au détriment de la volonté consciente et libre, d'où défaut d'esprit de suite, de coordination des efforts et d'unité de vie propre à faire naître l'obsession religieuse et à l'y maintenir.

Cette fréquence du scrupule est d'autant plus regrettable qu'il s'agit d'un mal aux suites multiples et désastreuses. Il ne va rien moins qu'à nuire à l'âme tant au point de vue chrétien qu'au point de vue naturel ; l'atteignant tout ensemble dans les plus hautes manifestations de Dieu en elle et dans son activité propre. Ses effets destructeurs sont reconnus par les directeurs de conscience avec une impressionnante unanimité. D'ailleurs tout ce qui vient d'être écrit, au cours de cet ouvrage, sur l'action nocive de la tristesse s'applique au scrupule, l'une de ses formes les plus subtiles et les plus dangereuses.

Ce mal est contraire à l'esprit de douceur et de paix du christianisme puisqu'il maintient l'âme dans un état d'agitation et de trouble et qu'il la soumet

quelquefois à des secousses violentes. Quelle opposition évidente entre cette phobie déraisonnable de mal faire et la paix chrétienne !

Le scrupule va directement à l'encontre de la vie surnaturelle qu'il attaque en ses trois vertus principales : la foi, l'espérance et la charité. Non content d'obscurcir la première et d'arrêter la deuxième dans ses élans salutaires, il ralentit le feu de la charité quand il n'en éteint pas les flammes.

En diminuant chez sa victime la grâce divine, le scrupule lui ôte de plus le moyen d'obtenir d'un Dieu infiniment bon de nouvelles faveurs. Affaiblie par lui et profondément découragée, l'âme perd bientôt le goût et la force de prier. Et la prière n'est-elle pas pour le chrétien une fonction vitale, comme la respiration l'est pour l'homme et pour l'animal.

Le scrupuleux ne comprend plus le caractère éminemment social du catholicisme. Tout entier à son obsession et à l'angoisse où elle le jette, il se désintéresse de ses frères dans le Christ et il les ignore. C'est moralement un isolé, mais de l'isolement à l'égoïsme il n'y a qu'un pas trop vite franchi. Rien ne le touche : ni les malheureux qu'il se plaisait autrefois à soulager, ni les cérémonies liturgiques, dont la sereine beauté charmait jadis ses yeux, ses oreilles et son cœur.

Enfin le scrupule, s'il n'est combattu, engendre presque fatalement un certain relâchement des mœurs. Puisqu'il est impossible de vivre sans satisfaction d'aucune sorte, si nous sommes privés des joies de l'âme, nous demanderons, un jour ou l'autre,

aux plaisirs du corps de quoi tromper notre soif de bonheur.

Suivant Fénelon, les scrupules troublent l'oraison, éloignent de Dieu ,dessèchent, dissipent, réveillent les goûts naturels et mettent en tentation. Saint Alphonse de Liguori les considère comme un si grand danger au point de vue surnaturel qu'il juge préférable pour le scrupuleux de manquer à l'intégrité de la confession plutôt que d'augmenter son mal par des aveux plus complets.

Nuisible à la vie chrétienne, le scrupule ne l'est guère moins à la vie purement humaine. « J'ai vu souvent, et je vois encore tous les jours des personnes que le scrupule ronge — constate Fénelon (3). — C'est une espèce de martyre intérieur. Il va jusqu'à une espèce de déraison et de désespoir, quoique le fond soit plein de raison et de vertu. » « Demeurez en paix — écrit encore le saint archevêque à l'une de ses filles spirituelles (4). — N'écoutez point votre imagination trop vive, trop féconde en vues. Cette activité prodigieuse consume votre corps et dessèche votre intérieur. Vous vous dévorez inutilement. » Faisant allusion à son entretien avec l'époux de l'intéressée, l'habile directeur ajoute : « J'ai dit à M. de Montberon combien les scrupules nuisaient à votre santé. » Dans une autre lettre (5), Fénelon s'étonne de ce que sa dirigée ne sente pas davantage combien les scrupules lui sont préjudiciables,

(3) *Lettres spirituelles*, N° 113.
(4) *Ib.*, N° 281.
(5) *Ib.*, N° 334. Voir N°s 261, 264, 279.

et de ce qu'elle ne fasse pas tout son possible pour s'en guérir.

D'après Cazalès, le scrupule est un des phénomènes les plus tristes que présente l'étude du cœur humain. Pour le Père Eymieu, cette obsession religieuse est un instrument de supplice perfectionné, et il en donne les motifs d'ordre psychologique. Toujours pénible par sa nature même, l'obsession est plus angoissante encore quand autour d'elle se meuvent, comme des oiseaux nocturnes en d'épaises ténèbres, les idées de culpabilité sans limites, de malédiction divine et de damnation éternelle. Etouffant dans cette atmosphère irrespirable, les scrupuleux éprouvent l'atroce sensation d'une lente asphyxie morale. Leurs plaintes sont tantôt exaspérées, tantôt touchantes par la mélancolie profonde dont elles sont l'écho, comme celles d'une des correspondantes du Père Eymieu (6) : « Ne jugez pas — écrit-elle— l'enfant gaie et confiante, pleine d'ardeur, de sérieux et d'entrain, sur l'être misérable que vous avez devant vous. Les scrupules ont laissé leur trace. Ils ont désagrégé tout mon être moral, et, en ruinant toutes mes forces, m'ont laissée impuissante et blessée, en butte à toutes les suggestions... Ce qu'on voit en moi, ce n'est pas ce qui a été écrit sur le vélin primitif ; un autre texte le cache. Il faudrait qu'on pût faire disparaître toutes ces surcharges comme dans les vieux parchemins, et réveiller l'enfant d'autrefois. »

(6) *Le Gouvernement de soi-même*, II, 33.

Puisque le scrupule est cause de maux si nombreux et si graves, il importe de le combattre, mais par quelles armes? Qu'il soit guérissable dans la généralité des cas, personne ne le conteste, mais selon les moyens employés, la guérison sera rapide ou lente, et parfois si lente qu'on se demandera si le mal n'a pas disparu de lui-même.

Après un sérieux examen de la question, les procédés les plus efficaces nous paraissent être le traitement par la rééduction du contrôle cérébral, tel que l'a découvert le docteur Vittoz et dont il a si souvent expérimenté l'action curative. Le célèbre neurologue de Lausanne n'a pas rencontré de scrupuleux dans sa clientèle qu'il n'ait délivré de ses tortures en quelques semaines, voire même en quelques jours. Il lui en est venu de toute race, de tout âge et de tout tempérament : jeunes filles et femmes du monde, religieuses et prêtres ; s'il en est de complexion frêle et de caractère timide, il en est de constitution robuste et de nature audacieuse, comme tant de missionnaires venus à Lausanne d'où ils sont repartis avec un regain de force et de jeunesse.

Depuis près de vingt ans qu'elle est employée, la méthode Vittoz a fait ses preuves. Rien d'étonnant qu'elle guérisse mieux qu'aucune autre le scrupule parce qu'elle répond parfaitement à la nature de cette psychonévrose. Ce mal provient toujours d'un défaut de contrôle du conscient sur l'inconscient

dénommé par certains subconscient, non d'un défaut total comme chez l'hystérique, mais d'une insuffisance.

Tomber dans le scrupule n'est pas précisément penser d'une manière habituelle aux idées de responsabilité morale, de jugement définitif et d'enfer éternel, puisque tous les saints en ont fait l'objet de leurs fréquentes méditations, mais c'est se laisser envahir, dominer et conduire par ces idées au lieu de les avoir pour ainsi dire en main afin de les subordonner à des fins utiles en les coordonnant avec d'autres principes destinés à leur servir de régulateurs et de contrepoids.

Chez le scrupuleux, comme chez tout obsédé, le conscient ne remplit qu'imparfaitement et sans suite sa mission de contrôle vis-à-vis de l'inconscient d'autant plus envahisseur qu'il rencontre une moindre résistance. D'où une certaine tendance à la dissociation de la personnalité qui n'aboutit pourtant jamais au dédoublement si général chez les hystériques. Si l'on veut guérir un scrupuleux, il faut le remettre en état de contrôler normalement ses idées obsédantes qui dès lors cesseront de l'être. Tant qu'il n'en sera pas maître, sa guérison sera incomplète. C'est donc la rééducation du contrôle cérébral qui s'impose, et c'est elle que poursuit le docteur Vittoz dans son traitement des psychonévroses.

Qu'on le remarque avant d'approfondir davantage ce problème d'ordre pratique, l'obsession est un trouble essentiellement psychique, dont le siège n'est pas dans l'organisme. Si celui-ci est atteint, et il l'est d'ordinaire, c'est indirectement et par contre-

coup. Jusqu'ici la science n'a découvert aucun lien de causalité entre le scrupule et la physiologie du sujet. Correspond-il à une structure anatomique défectueuse, c'est possible, sinon probable, mais la question est toute différente et pour nous présentement de nul intérêt.

S'agit-il de traiter un neurasthénique, on est en droit de préconiser une thérapeutique d'ordre matériel puisque le corps est directement en jeu. Qui dit neurasthénie dit en effet dépression nerveuse. Par contre pour combattre efficacement un mal psychique, il faut logiquement soigner le psychisme qui en est le siège. Eliminer d'un sujet le scrupule équivaut à régulariser le jeu de ses opérations mentales. Tout en conservant ses membres dans leur intégrité, quelqu'un en a-t-il perdu l'usage, par une série d'exercices gradués, on lui réapprend à s'en servir. Et si l'impotent occasionnel se soumet entièrement à cette gymnastique raisonnée, il ne tarde guère à en expérimenter les salutaires effets.

Infirme lui aussi, mais dans l'ordre moral, le scrupuleux, tout en gardant intactes ses facultés psychiques, les utilise mal et à contre-temps. Pour en tirer de nouveau une meilleure utilisation, force lui est de réapprendre l'art délicat de penser et de vouloir en homme conscient de sa personne et de ses actes. Gymnastique encore, qui, au lieu de comporter des mouvements savamment calculés de bras et de jambes, implique une série d'opérations mentales, grâce auxquelles le psychisme retrouve peu à peu son activité normale. Dans un cas, comme dans l'autre, les exercices sont tous en étroite connexion de sorte que

chacun d'eux en prépare un plus complexe et d'exécution plus difficile. Mieux ces exercices seront gradués, plus fortement seront-ils chaînés ensemble, meilleure sera la méthode, plus rapide et plus certaine en sera l'efficacité.

Pour qu'un traitement puisse guérir le scrupuleux, il faut qu'il ait de quoi combler les lacunes de son psychisme. Telle se présente la méthode Vittoz avec les actes conscients, la concentration et les actes de volonté qu'elle impose. Des auteurs la mentionnent avec d'autres sans en comprendre l'importance. Ils englobent d'ailleurs tous les systèmes proposés par les psychothérapeutes dans une approbation générale et partant sans signification, ni portée. A leurs yeux, le moral du médecin, ses qualités intellectuelles, son expérience et son savoir-faire importent plus que le système. C'est souscrire à l'aphorisme : tant vaut le médecin, tant vaut sa psychothérapie. La capacité professionnelle du praticien et sa valeur d'homme sont choses dont il faut évidemment tenir grand compte. Est-ce pourtant un motif de se désintéresser du traitement pris en lui-même ou de n'y attacher qu'une importance secondaire?

Si l'on peut dire : tant vaut l'outil, tant vaut l'ouvrier. Ces deux formules partiellement vraies, comme tout proverbe, loin de s'exclure, s'éclairent et se complètent. Un bon ouvrier, par l'intelligence et l'adresse avec lesquelles il s'en sert, tire d'un outil le maximum de rendement dont il est susceptible, alors qu'un médiocre en tirera un rendement très inférieur et qu'un mauvais perdra son temps et

sa peine. En revanche, un excellent outil facilite, à l'artisan habile, sa tâche et la lui rend plus fructueuse, tandis qu'il stimule le médiocre en lui faisant obtenir des résultats inattendus. A travailler dans des conditions matérielles par trop défectueuses, les meilleurs se découragent ; à travailler dans des conditions très favorables, les pires reprennent espoir s'il leur reste, ignorée d'eux-mêmes, quelque velléité de bien faire. Vraies dans le domaine de l'industrie et des arts, ces considérations le sont surtout en psychothérapie où la moindre erreur de méthode peut avoir de si graves conséquences.

Le système Vittoz paraît plus propre qu'aucun autre à rétablir chez le scrupuleux le fonctionnement normal de son psychisme. L'expérimenté psychothérapeute de Lausanne, loin d'attaquer le scrupule de front, ne veut être renseigné ni sur sa cause, ni sur son objet précis. Ce qu'il voit dans cette obsession, ce n'est pas son contenu idéologique, dont il se désintéresse, mais uniquement son caractère de trouble psychique. Peu lui importe de connaître les données de l'inconscient envahisseur, il y a mieux à faire, c'est d'arrêter cet inconscient dans sa marche envahissante, c'est de redonner au conscient barres sur lui par la rééducation du contrôle cérébral. Quand un homme se noie, le plus pressant est de le ramener à la surface et à l'air respirable, sans analyser au préalable le liquide dans lequel l'infortuné se meurt.

Le docteur Vittoz, en ne causant jamais avec ses malades de leurs scrupules, évite ainsi ces discussions interminables dans lesquelles ceux-ci cher-

chent à entraîner leurs directeurs spirituels. Il se trouve d'accord sur ce point avec les principes d'une sage direction de conscience. Ces admirables psychologues, que furent les François de Sales et les Bossuet, les Fénelon et les Vincent de Paul, répondent en quelques lignes, voire en quelques mots, aux questions sans nombre et aux explications sans fin de leurs pénitentes scrupuleuses. D'après saint Alphonse de Liguori, le confesseur doit se contenter de dire aux scrupuleux : point de raisonnement, votre imagination est folle, on ne discute pas avec les fous. L'expression est d'autant plus juste qu'on a défini le scrupule une folie lucide. Avec sa longue pratique du confessionnal et sa pénétration psychologique, ce saint blâme les prêtres, assez nombreux —observe-t-il (7) — qui prêtent une oreille attentive aux interrogations des scrupuleux s'efforçant de les convaincre, sans y réussir d'ailleurs, de leur droit à faire, ou à omettre tels ou tels actes. Saint Alphonse a raison. Vouloir guérir ces malheureux à force d'arguments est une entreprise insensée. Plus on les laisse dire, plus on leur oppose une argumentation solide, et plus leur maladie s'aggrave. Du moment que leur mal a son siège dans l'imagination, plus ils se préoccupent et s'entretiennent de leurs folles craintes d'offenser Dieu, plus leur faculté imaginative s'exalte et et plus la maladie qui l'affecte augmente. En revanche, s'ils s'abstiennent d'en parler et d'y penser, les images obsédantes tendent à s'effacer et le mal à dis-

(7) Cf., J. Frassinetti, *Abrégé de la théologie morale de saint Alphonse de Liguori*, 8e édit., Tamines, 1894, p. 40 (Trad., P. Fourez.)

paraître. Le rôle du confesseur se borne donc à user de toute son influence pour décider les scrupuleux à ne jamais parler de leurs scrupules sous aucun prétexte.

Vittoz se rencontre avec les grands directeurs de conscience dans ce qu'on peut appeler le traitement négatif des obsessions d'ordre religieux. Ce n'est pourtant là qu'un des côtés de son système, le prélude de la partie active. S'il ourdit autour de ses malades la conspiration du silence, c'est pour traiter plus efficacement leurs scrupules en les considérant sous leur seul aspect de troubles psychiques. Le psychisme du sujet, pour ce praticien, est un mécanisme infiniment délicat, dont il s'applique à remonter les rouages, sans demander à quels usages moraux et immoraux ce mécanisme a servi, ni à quelle fin particulière on le destine.

Analyser les procédés auxquels recourt le neurologue de Lausanne est inutile puisque cette analyse est chose faite. Le point à éclaircir est leur correspondance avec les besoins des scrupuleux.

En ordonnant d'abord des actes conscients extrêmement simples et fréquemment répétés, le docteur Vittoz corrige chez son malade l'impression de vivre en dehors de soi et son défaut d'adaptation au réel, c'est-à-dire qu'en le rendant apte à sentir l'opposition entre lui-même et ce qui l'entoure, il lui redonne peu à peu une conscience nette de son moi et du monde extérieur. Comme les actes exigés sont

d'une simplicité enfantine, ils sont acceptés d'ordinaire sans appréhension ni répugnance ; et comme ils sont vides de toute idée, de tout sentiment, ils n'activent le travail ni de la vie imaginative, ni de la vie affective. De ce fait, ces actes ne favorisent en rien la marche envahissante de l'inconscient. Quel bon moyen pour arracher un scrupuleux à son obsession que de lui faire exécuter consciemment et volontairement des flexions de bras ou de jambes ! N'est-ce pas la transition la plus naturelle, et par conséquent la plus à sa portée, pour le faire passer de l'abstrait, où il vit mentalement, au concret dont il était en train de perdre conscience. Pour rendre plus clairvoyant cet esprit dont la vision intellectuelle s'est retrécie et faussée, le psychothérapeute de Lausanne procède de la même manière que l'oculiste vis-à-vis d'yeux affaiblis et malades. Il les fait passer, par une série d'exercices gradués, des ténèbres de l'inconscient à la pleine lumière du conscient.

Ainsi compris, les *actes conscients* de la méthode Vittoz sont l'analogue de ces mouvements par lesquels débute toute gymnastique rationnelle, mouvements si simples qu'à première vue ils paraissent inutiles, et ils le seraient ,en effet, s'ils n'en préparaient et n'en conditionnaient d'autres, grâce auxquels le corps reprend santé, souplesse et vigueur.

Puisque la rééducation cérébrale du scrupuleux s'impose du moment que son psychisme fonctionne mal, encore faut-il l'entreprendre logiquement en lui donnant pour base et point de départ les actes psychiques les plus élémentaires. Corriger leurs trou-

bles fonctionnels, c'est asseoir solidement son traitement et en assurer d'avance l'efficacité.

Un résultat immédiat des premiers exercices, dont il est ici question, résultat d'heureux augure pour le succès total, est de causer un apaisement intérieur, dont le sujet témoigne hautement sa surprise et sa joie. Il a, dit-il, — et cela se conçoit aisément d'après les remarques précédentes — la sensation d'être brusquement revenu en arrière, à cet âge où les perceptions des sens tenaient une si large place dans sa vie. De nouveau, ajoute-t-il, j'ai la sensation de me mouvoir et de vivre que j'avais partiellement perdue après l'avoir éprouvée si vive et si pleine. C'est le retour de la vie consciente dans le domaine de la sensibilité, en attendant qu'il se produise dans la sphère supérieure des facultés intellectuelles. Par suite, c'est l'acheminement vers la guérison complète.

Des actes conscients qui nécessitent une attention facile puisqu'elle porte sur des mouvements corporels, le scrupuleux passe à l'exercice beaucoup plus pénible de la concentration ; aussi le médecin ne l'engage dans cette voie qu'après avoir constaté de sérieux progrès. Encore a-t-il soin, surtout dans les débuts, de lui indiquer comme objet de concentration, non une idée, mais une ligne à tracer en imagination au-dedans de soi-même. Le malade dessinera mentalement une courbe quelconque, un 8 ou les deux boucles égales et oblongues du signe de l'infini géométrique.

Familiarisé avec ce premier exercice, le sujet suivra le mouvement d'un métronome, en répétant in-

térieurement le tic-tac d'abord dix ou quinze fois de suite, puis trente, cinquante et davantage. On lui fait toucher un objet avec prière de conserver l'impression produite le plus longtemps possible.

Le lecteur l'a sans doute remarqué : grâce à ces divers procédés, l'on obtient la concentration des trois sens principaux, la vue, l'ouïe et le toucher.

Voici encore d'autres manières de concentrer l'attention qu'emploie avec succès le docteur Vittoz. Ainsi il ordonne à son client de déterminer mentalement la sensation exacte de telle ou telle partie de son corps, de sa main droite ou de sa main gauche, d'un de ses doigts ou d'une de ses oreilles. Comme le fait observer le psychothérapeute de Lausanne, l'avantage de cet exercice est qu'il est assez facilement contrôlable par l'intéressé lui-même. Si l'attention se fixe durant un temps appréciable sur un point donné, le malade sent à ce point précis tantôt un picotement, tantôt un petit choc, le plus souvent, un afflux de sang. La réalité de ces impresssions est certaine puisque le médecin constate qu'il se produit une vibration plus forte au pied droit qu'au pied gauche si le sujet est attentif seulement au premier, et il en est de même pour tout autre membre. Toujours dans le même ordre de faits, le praticien place son doigt sur un muscle quelconque en invitant le malade à fixer là sa pensée. La concentration est-elle bien faite, il ressent sous son doigt une légère contraction musculaire qui ne se produit généralement qu'après une attente de quelques secondes.

Après avoir fait franchir au sujet ses diverses étapes, le docteur Vittoz le soumet à un exercice de dif-

ficulté ardue et par suite de grande utilité. Il s'agit en effet, d'écrire et de prononcer mentalement le chiffre 1 plusieurs fois de suite sans aucune pensée interférente, et avec une demi seconde de repos entre chaque fois. Voici la façon de s'y prendre. Tout travail cérébral suspendu, le malade écrit par l'imagination le chiffre 1, il le parle mentalement et du coup il l'entend de même. En suite de quoi, tout doit s'effacer durant une seconde, pour recommencer comme précédemment. Cette suspension de toute activité mentale est nécessaire. Sans elle ,point de concentrations successives, et c'est précisément ces interruptions et ces reprises d'attention qui font toute la valeur du procédé. Par là, le malade, en effet, commence à reprendre possession de son cerveau d'une façon complète. Après bien des efforts, il se persuade qu'il peut fixer sa pensée durant quelques secondes. Cette première conviction encourage sa marche en avant, et, avec du temps et de l'application, il en acquiert une autre plus précieuse, celle de pouvoir se concentrer quand il le veut et comme il le veut.

Pour obtenir cette victoire du conscient sur l'inconscient, le patient doit s'armer de courage et de patience puisqu'il lui faut lutter pied-à-pied contre des distractions sans cesse renaissantes. Aussi doit-il d'abord se livrer à l'exercice indiqué dans la solitude avant de s'y adonner au milieu du mouvement et du bruit d'une compagnie plus ou moins nombreuse.

Tout simples et tout élémentaires qu'ils soient, les différents exercices étudiés jusqu'ici permettent au sujet d'avoir raison d'une angoisse invétérée, d'une phobie habituelle et par suite du scrupule. Ce mal n'est-il pas l'obsession troublante et terrifiante d'offenser Dieu et, en l'offensant, d'attirer sur soi et sur les siens toutes sortes de peines?

Les *actes conscients* ont eu pour effet, en rétablissant le contact entre le scrupuleux et le monde extérieur, de redonner à ce malade une conscience plus nette de lui-même et des autres, de lui faire vivre une vie plus concrète et plus vraie. Ce n'est là pourtant qu'un premier pas vers la guérison.

Après avoir ainsi corrigé chez le scrupuleux son défaut d'adaptation au réel, il faut vaincre son inattention ordinaire. Qu'il soit inattentif, comme l'est nécessairement tout obsédé, personne ne le conteste et lui moins qu'aucun autre. Son cas est d'autant plus douloureux qu'il est conscient de ne pouvoir fixer son esprit alors qu'il en éprouve le besoin et qu'il en a le plus grand désir. Travaille-t-il intellectuellement ou manuellement, c'est en pensant à mille autres choses, et de ce fait sans goût, ni profit. Quelle que soit la branche de l'activité humaine à laquelle on s'adonne, le succès ne couronne qu'une application complète et suivie, dont ce malheureux est incapable.

Certains malades opposent dans leur correspondance le triste état auquel les a réduits le scrupule

aux satisfactions sans nombre qu'ils goûtaient avant d'en être les victimes. C'est une pianiste qui se plaint de ne jouer qu'à contre-cœur de son cher instrument d'autrefois. C'est une tailleuse qui ne prend plus le plaisir qu'elle prenait jadis à confectionner d'élégantes toilettes, un professeur et un commerçant dégoûtés d'études et d'affaires naguère passionnément aimées. Combien de pages écrites sur ce thème ! Pierre Janet, le Père Eymieu et tant d'autres en ont cité de déchirantes.

Cette inattention, dont se plaignent si amèrement les scrupuleux, le docteur Vittoz la combat par les procédés de concentration qui viennent d'être sommairement expliqués. Il en est de ces exercices, comme des *actes conscients* : tous répondent au besoin des malades que ronge le scrupule. Evidemment l'unique moyen de rendre attentifs ces obsédés est de les réhabituer à concentrer peu à peu leur pensée sur tel ou tel point. La difficulté n'est pas de leur indiquer un point quelconque, ils pourraient le faire de leur propre initiative, mais de le bien choisir.

Loin de convenir aux scrupuleux, la plupart des objets de concentration leur seraient néfastes. Dans les débuts du traitement, il faut s'interdire de prendre ces objets dans le domaine de la vie intellectuelle et de la vie affective. Toute idée et tout sentiment, si judicieusement choisis qu'on les suppose, trouvent fatalement dans l'obsession, en laquelle consiste le scrupule, d'autres idées et d'autres sentiments plus forts qui les dominent et les absorbent. Au lieu de détruire le mal, comme ils semblaient

propres à le faire, ils l'entretiennent et le nourrissent. Quelle naïveté de croire qu'il suffit d'opposer le concept de la miséricorde divine à la phobie d'offenser Dieu pour chasser aussitôt cette dernière !

Pour la concentration, comme pour les *actes conscients*, le docteur Vittoz fait preuve d'un dicernement remarquable dans le choix des objets qu'il propose à ses malades pour fixer leur esprit vagabond. Non content d'écarter de parti pris toute idée et tout sentiment en rapport de similitude ou d'opposition avec le scrupule, il s'adresse d'abord exclusivement à cette vie inférieure, qui nous est commune avec l'animal. Les objets de concentration qu'il propose, au lieu d'être d'ordre idéologique, sont de simples sensations musculaires ou des images de perceptions visuelles, auditives, tactiles. Voilà du coup le malade arraché à l'atmosphère intellectuelle et morale où naît, grandit et s'alimente son obsession religieuse. Et s'il le soustrait à cette atmosphère, c'est pour le plonger dans une toute différente et l'y maintenir le plus longtemps possible, et de fait, par la variété des exercices, il l'y maintient pendant la durée nécessaire à la cure. N'est-ce pas là un traitement rationnel et pratique?

Le scrupule, il est bon de l'affirmer à nouveau, n'est une maladie ni d'ordre physiologique, ni d'ordre moral. Distincte de la neurasthénie et des autres psychonévroses, elle l'est tout autant de certains états moraux de doute, de découragement et d'ignorance religieuse, auxquels il a été fait allusion dès le commencement de ce chapitre.

Le véritable scrupule, celui dont il s'agit présen-

tement, est tout-à-fait indépendant de la valeur morale du sujet. S'il s'est produit chez des hommes d'une sainteté consommée, tel que saint Ignace de Loyola, on le rencontre aussi à tous les degrés de la perfection chrétienne, et il est fréquent chez les élèves des pensionnats religieux, dont la vertu est peu méritoire puisqu'elle n'a pas été encore éprouvée par le contact du monde.

Il n'en demeure pas moins vrai que les idées obsédantes du scrupuleux sont toutes d'ordre moral, objectera-t-on, à tel point qu'il arrive à des directeurs inexpérimentés de confondre à première vue le scrupule avec la délicatesse de conscience. Et pourtant ces deux états d'esprit assez semblables dans la forme pour qu'ils puissent être pris l'un pour l'autre, diffèrent essentiellement par le fond. Leur point commun est de porter sur la crainte d'offenser Dieu, crainte constamment ressentie même au cours des actions les plus insignifiantes et les plus banales. Remarquons-le : cette incessante appréhension de pécher, loin d'être absurde en soi, est conforme à l'enseignement de l'Eglise. Tous nos actes sans exception, affirme-t-elle, doivent être orientés intentionnellement vers notre fin dernière. Voilà pourquoi saint Paul écrit aux chrétiens de Colosses (8) : « Quoi que vous fassiez en parole ou en œuvre, faites tout au nom du Seigneur Jésus-Christ. »

La crainte en question chez les âmes délicates de conscience diffère par son origine, par sa nature et par ses effets de celle qui tourmente les malheu-

(8) III, 17.

reux atteints de scrupule. En dehors des explications déjà données, il importe de montrer comment toutes ces différences se réduisent à la suivante. Un saint redoute-t-il d'offenser Dieu par pure délicatesse de conscience, cet effroi, qu'il soit considéré dans sa genèse, en lui-même, ou dans ses conséquences, relève de l'ordre moral et n'offre d'intérêt qu'à ce point de vue. En revanche, ce même effroi chez le scrupuleux proprement dit, sous quels aspects qu'on l'envisage, relève uniquement de l'ordre psychique, et il faut l'étudier sous cet angle si l'on veut le comprendre et s'y intéresser. Rien de plus net, de plus tranché : dans le premier cas, la religion et la morale sont en jeu, dans le second, le psychisme et seulement le psychisme ; dans le premier cas, le directeur spirituel doit intervenir, dans le second, l'intervention du psychothérapeute est toute naturelle. Son rôle doit se borner à rendre normal et régulier le mauvais fonctionnement des facultés psychiques. Il ne s'agit ni de défauts, ni de vices conscients et volontaires, mais de troubles fonctionnels. S'il faut lutter contre les premiers par une sage et ferme direction de conscience, il faut combattre les autres par une série d'exercices appropriés, et de leur ordre, comme le fait Vittoz par les *actes conscients* et par la *concentration*. Le lecteur a pu constater au cours des pages précédentes combien ce maître de la psychothérapie adapte son traitement à la nature particulière du mal qu'il se propose de détruire et avec quelle pénétration psychologique il triomphe des obstacles qu'opposent les scrupuleux à quiconque veut les guérir de leurs idées obsédandes.

Si le neurologue de Lausanne rétablit si rapidement le contrôle cérébral dans son extension normale chez les malades atteints de scrupule, la cause en est, répétons-le, son parti-pris d'exclure de ses procédés tout élément d'ordre intellectuel, moral et affectif, en un mot tout ce qui est propre à faire penser et à émouvoir. Ce n'est pas qu'il dédaigne les idées et les sentiments, ni qu'il n'en tienne compte dans son système. S'il les y introduit tardivement, c'est afin de préparer à ces germes de vie une terre où ils puissent croître et se reproduire. Cette bonne terre est un psychisme régénéré par les exercices antérieurs.

Comment se fait l'introduction de ces nouveaux éléments d'après la méthode Vittoz? Avec toute la prudence nécessaire pour ne pas compromettre des résultats laborieusement acquis. Bien que le scrupuleux ait recouvré une conscience plus nette de lui-même et avec elle une maîtrise suffisante de ses actes, sa guérison est trop récente pour ne pas inspirer encore quelques inquiétudes. D'une part, pour fortifier le psychisme et en assurer davantage le bon fonctionnement, il convient de le faire travailler sur des idées ; de l'autre, l'on doit prendre garde qu'à l'occasion de ces idées l'obsession disparue ne réapparaisse, et que tout le traitement ne soit à reprendre.

Vittoz, conscient du péril, l'évite par la concentration sur l'idée de calme. Il demande au malade de s'appliquer à déterminer dans son cerveau une sensation de calme, de tranquillité morale et physique. Le meilleur moyen pour y parvenir, selon lui, est l'évocation d'une idée en rapport direct avec ce

sentiment-là. Un peintre, un sculpteur, un musicien concentreront, chacun, leur attention sur l'objet le mieux adapté à leur tempérament d'artiste et à leur goût personnel. Cette paix intérieure obtenue, le scrupuleux doit s'y enfoncer et s'y complaire de plus en plus.

Une autre concentration utile se fait sur l'idée d'énergie. Toujours d'après Vittoz le malade arrive à sentir sa force en se rappelant les rares circonstances où il fit preuve d'une volonté forte.

Le troisième exercice de ce genre, conclusion naturelle des deux autres, est de fixer son esprit sur l'idée de contrôle. Quand on est convaincu de pouvoir être calme ou énergique à son gré, l'on acquiert sans grande peine l'idée en question. Au début, la concentration est de quelques secondes, mais avec du temps et des répétitions fréquentes, elle acquiert une durée beaucoup plus longue.

Pour le scrupuleux qui n'aurait pas concentré son attention sur ses sensations musculaires ou sur les images de ses perceptions visuelles, auditives ou tactiles, ces idées de calme, d'énergie, de contrôle ne seraient certainement d'aucun secours, alors qu'elles confirment dans sa guérison le scrupuleux soumis au préalable à ces salutaires exercices.

Après avoir habitué son malade à fixer sa pensée sur des objets de plus en plus abstraits, le docteur Vittoz l'engage dans une voie opposée à celle qu'il lui a fait suivre jusqu'ici, celle de l'*élimination* ou

de la *déconcentration*. Par là il se propose de le rendre à même de faire disparaître de son cerveau les idées qui l'obsèdent et le tourmentent.

Ce procédé rappelle la conduite des directeurs spirituels en des cas semblables, mais il en diffère par la nature des objets sur lesquels il porte. Loin de presser le scrupuleux, comme le fait d'ordinaire le prêtre, d'effacer du champ de sa conscience les idées de responsabilité morale et de péché, le psychothérapeute de Lausanne, fidèle à sa tactique habituelle, se place sur le terrain concret et matériel. C'est ainsi qu'il invite son malade à choisir trois à cinq objets de formes différentes et à les mettre près les uns des autres sur une feuille de papier blanc. Après avoir considéré attentivement la disposition prise, le sujet enlève un à un ces objets en ayant soin, chaque fois, de vérifier s'il élimine mentalement la pièce enlevée. L'exercice en question est-il bien fait, le malade n'a plus à la fin que l'image mentale du papier blanc sur lequel plus rien ne se trouve. Compris de cette manière, le procédé Vittoz offre l'avantage d'arracher le scrupuleux aux idées qui l'obsèdent en concentrant son attention sur des choses visibles et tangibles. Pour qu'il produise de bons effets, encore faut-il y recourir à plusieurs reprises. C'est à force de l'employer qu'on finit par éliminer volontairement les idées les plus abstraites

Toujours dans le même ordre d'expériences, le psychothérapeute de Lausanne présente au malade deux objets, ou il lui indique deux chiffres, deux mots, deux phrases en le priant d'en éliminer un et d'en garder mentalement l'autre. Au début de cet

exercice, les personnes atteintes de scrupule font l'opposé de ce qu'elles devraient faire en fixant dans leur esprit l'objet, le chiffre ou le mot qu'elles s'appliquent précisément à faire disparaître. Voilà bien la puissance de l'obsession expérimentalement démontrée.

De ces éliminations élémentaires, Vittoz conduit son sujet à la *déconcentration* du chiffre 1 ou de tout autre qui consiste à éliminer ce chiffre volontairement et peu à peu au lieu de déterminer, comme précédemment, sa disparition subite et totale. Il se le représente tantôt s'enfonçant dans l'espace jusqu'à ce qu'il cesse d'être perceptible, tantôt disparaissant lentement derrière un voile.

Deux autres exercices de déconcentration préconisés par Vittoz ont pour but d'habituer le cerveau des nerveux au repos. Dans l'un, comme dans l'autre, à des actes d'attention doivent succéder des intervalles de plus en plus prolongés de vide mental durant lesquels le sujet élimine toute pensée si insignifiante soit-elle. Rien de meilleur pour le scrupuleux victime du surmenage cérébral.

Avant d'aborder les derniers exercices du traitement Vittoz, il est bon d'établir le bilan des résultats obtenus. Trois maux sont combattus avec succès : la dissociation de la personne l'est par les *actes conscients*, la dispersion des forces intellectuelles par la concentration, et l'obsession par divers procédés d'élimination. Parallèlement trois biens sont acquis : la conscience suffisante du moi véritable et du monde extérieur, le contrôle du conscient sur l'inconscient et le pouvoir d'en faire disparaître à son gré les don-

nées envahissantes. Ajoutons qu'avec la *déconcentration*, le psychisme trouve le repos nécessaire à son fonctionnement normal.

Voilà de belles acquisitions, mais pour les conserver, encore faut-il le vouloir, et comment le vouloir efficacement sans volonté forte et persévérante? C'est là, pour le docteur Vittoz, le point capital du traitement, puisque, dans la psychothérapie des troubles nerveux, rien d'important et de durable ne se fait sans le concours de cette force consciente et libre.

A l'exemple des directeurs de conscience, le neurologue de Lausanne déclare ne pouvoir guérir un scrupuleux sans la collaboration de ce dernier et sa collaboration effective. La raison d'être des exercices, qu'il lui ordonne d'accomplir, est de le rendre psychiquement capable de vouloir lui-même sa guérison, et c'est pour lui permettre de faire cet effort volontaire avec moins de peine et dans les meilleures conditions possibles qu'il le soumet à sa méthode.

Si le docteur Vittoz traite directement la volonté, c'est qu'il ne doute pas de son existence chez ses malades. Ni le neurasthénique, ni le scrupuleux, ni même l'aboulique n'en sont privés. Ce qui leur fait défaut est le pouvoir d'utiliser cette force pour leur propre bien et celui de leurs semblables. Ils ont un réservoir d'énergie, mais ils en ouvrent le robinet quand ils devraient le tenir fermé, et ils le ferment quand ils devraient l'ouvrir.

Le scrupuleux est convaincu qu'il lui est impossible de vouloir et voilà qu'il déploie une volonté inouïe pour persuader à ses directeurs spirituels qu'il

n'en a pas l'ombre. Par insuffisance de contrôle cérébral, cet obsédé dépense inconsciemment et en pure perte une force qui trouverait maints emplois utiles chez une personne de psychisme normal.

D'ordinaire, il est vrai, dans les états de scrupule et dans les psychonévroses en général, la volonté sommeille alors qu'à côté d'elle, sur la scène de l'inconscient se jouent les pièces les plus invraisemblables. Pour réveiller cette endormie et la rendre à la vie active qui doit être la sienne, le docteur Vittoz s'applique, par des exercices savamment combinés, à placer son malade dans les conditions physiologiques les plus favorables à l'émission de la volonté. Il lui prescrit de dire mentalement « je veux » en contractant ses poings et avant d'expirer une certaine quantité d'air qu'il aura pris soin de garder pendant une durée de deux à quatre secondes. En effet, l'effort de volonté s'accompagne toujours d'une contraction musculaire et il n'a jamais lieu pendant l'expiration de l'air.

Tout mécaniques qu'ils sont, ces procédés ont une utilité dont on aurait tort de ne tenir aucun compte. Si le sujet, au début, se soumet difficilement à ces prescriptions, il les observe bientôt inconsciemment et par suite sans peine, mais non sans profit.

Après s'être placé au point de vue physiologique, le docteur Vittoz se place au point de vue psychique, de beaucoup le plus important. Sous ce rapport, trois conditions sont requises pour qu'il y ait acte de volonté : la connaissance exacte de l'objet voulu,

sa possibilité, la sincérité du vouloir. Faute de l'une d'elles, la volition est impossible. Combien de scrupuleux n'arrivent pas à vouloir combattre leurs scrupules parce qu'ils n'ont pas la claire vision du but à poursuivre. Au lieu de se fixer un point nettement défini vers lequel convergeront leurs efforts, ils ont un vaste programme d'action, mais qu'ils voient mal et qu'ils ne sauraient définir. C'est quelque chose de flou, d'inconsistant sur lequel l'esprit n'a pas de prise. Au fond, le scrupuleux doit réapprendre à vouloir parce qu'il prend pour volition ce qui n'est que désir. Le premier exercice propre à lui donner le sentiment exact de l'acte volontaire consiste à lui faire exécuter le plus lentement et le plus consciemment possible des mouvements très simples, comme de plier un bras, de se lever ou de marcher. Par là, le malade se rend compte qu'il se lève ou qu'il marche sous l'impulsion de sa volonté.

Après lui avoir demandé cet effort minime, le médecin exigera de lui des efforts de dificulté plus grande et de plus longue durée, tel, par exemple, la rédaction d'une lettre d'affaires. Quel que soit l'acte commandé, le point capital est d'obliger le sujet à formuler mentalement, avant d'agir, la nature et les conditions de cet acte. Plus cette formule sera brève et précise, plus elle sera génératrice de force volontaire. Du jour où un scrupuleux se dit au-dedans de lui-même en une phrase claire et catégorique : *je veux faire ceci ou je veux faire cela*, l'on peut tenir sa guérison pour certaine.

Exercer de plus en plus la volonté du malade est un bien à condition pourtant de ne jamais lui im-

poser de dépenses d'énergie supérieures à ses forces psychiques. Le contraire serait pour le malade une cause de découragement et, pour le médecin, une cause d'insuccès.

Afin d'échapper au péril d'exiger d'un scrupuleux ou de tout autre malade plus qu'il ne peut, le sujet devra se poser les trois questions suivantes : suis-je résolu à essayer de vouloir tel acte ou telle chose? Puis-je vouloir? Suis-je décidé à vouloir? Grâce à ce procédé du docteur Vittoz, la volonté, au lieu d'avoir à passer subitement de l'inaction complète à la pleine activité, se familiarise pour ainsi dire avec la difficulté de vouloir en allant d'un petit effort à un plus grand et de ce dernier à un plus pénible encore. Si une volonté faible cherche à gravir tout d'une traite la colline de la volition, elle se décourage et y renonce, alors qu'en s'arrêtant de temps à autre au cours de l'ascension cette volonté pourrait atteindre au sommet de l'effort pleinement volontaire.

Dans la rééducation de notre grande force morale, le psychothérapeute de Lausanne ordonne de se proposer d'abord comme objet de volition des actes matériels comme la marche ou la rédaction d'une lettre. Le premier avantage de ce choix est de faciliter le plus possible l'émission de la volonté en indiquant au malade un but qu'il imagine sans peine et avec toute la netteté désirable. Le second avantage est de fournir au sceptique, qu'est toute personne atteinte de psychonévrose, la preuve tangible, évidente de la réalité de son vouloir, preuve qu'il ne pourrait avoir si l'objet de la volition n'était pas d'ordre sen-

sible et matériel. Par le fait même c'est un encouragement pour lui à continuer un traitement dont il constate l'effet salutaire.

Ces avantages sont tout particulièrement appréciés par le scrupuleux qui a besoin pour redevenir capable d'effort volontaire, d'être tiré du monde de l'abstraction et du rêve où il s'épuise mentalement, afin d'être plongé à nouveau dans le monde de la réalité concrète et de la vie pratique. N'a-t-il pas aussi besoin, ce malheureux, de toucher du doigt l'objet de son vouloir, lui dont la volonté toujours hésitante doute d'elle-même? Enfin un encouragement lui est plus nécessaire qu'à nul autre dans l'état d'angoisse où le maintient son scrupule.

Le traitement Vittoz, en ménageant ainsi la volonté, montre combien le directeur de conscience aurait tort d'assigner à l'effort volontaire du scrupuleux un champ d'action vaste et indéterminé. Lui demander beaucoup, c'est être sûr par avance de ne rien obtenir. Si l'on veut avoir un résultat, il faut lui prescrire, chaque fois, un acte concret, simple et, dans les débuts, de réalisation immédiate et facile. En tout cas, ce qui doit être évité, c'est de ligoter le scrupuleux par des prescriptions nombreuses qui ne feraient qu'aggraver son mal en redoublant ses folles craintes.

Quand, par suite du traitement en question, la volonté a reconquis une certaine force, le docteur Vittoz fait alors porter l'effort volontaire sur des idées abstraites et des sentiments. Mais pour établir une transition entre des objets si différents, il recommande au sujet de s'entraîner lui-même en disant

et répétant mentalement, à mi-voix ou à voix haute s'il le faut : je veux me dominer, je veux être énergique et surtout je veux vouloir. Dites avec sérieux et fréquemment répétées, ces phrases sont pour la volonté une sorte de point d'appui et de tremplin, grâce auquel elle s'élance vers son but avec plus d'audace.

Il reste à montrer le rôle de la volonté dans la guérison des scrupuleux. Une fois qu'elle a retrouvé son activité normale, cette force domine l'inconscient et lutte efficacement contre son flot envahisseur. Elle le rejette à l'arrière-plan tandis qu'elle met le conscient en pleine lumière. Du coup l'obsession d'ordre religieux, qui n'est autre que le scrupule, se trouve, avec l'inconsceint dont elle fait partie, contrôlée, dominée, vaincue par la volonté consciente, et par suite disparaît aussi la phobie d'offenser Dieu à tout propos qui en est la conséquence.

Le triomphe de la force volontaire ne s'arrête pas là : non contente de frapper directement le scrupule, elle l'atteint dans sa principale source, la tristesse. Sous son action vivifiante, de passive qu'elle était, elle devient active ; de nuisible, utile ; et de stérile, féconde.

A la fin de cette étude sur l'application de la méthode Vittoz aux cas d'obsession religieuse, il importe de noter une des caractéristiques de cette méthode, et si nous la mentionnons en dernier lieu, c'est parce qu'elle exerce une influence considérable

sur le traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral et qu'elle est l'un des principaux facteurs de son succès.

Le célèbre psychothérapeute de Lausanne a découvert un moyen simple et pratique de contrôler le travail cérébral. Ses expériences personnelles lui ont démontré qu'il est possible d'obtenir des indications suffisamment précises à cet égard en plaçant la main sur le front du sujet et d'une certaine manière. Naturellement cette sorte d'auscultation du cerveau n'est faite avec succès qu'après un assez long entraînement, et, pour la bien faire, alors même qu'on y est entraîné, il faut une attention extrême. D'après le docteur Vittoz, tout travail cérébral a sa répercussion extérieure susceptible d'être sentie par une main exercée comme l'est la sienne. Cette répercussion se traduit par une série de chocs répétés qui donnent la sensation d'une ondulation ou d'une vibration particulière.

L'expérience classique est de prier une personne de répéter mentalement le tic-tac d'un métronome. En plaçant la main sur son front, soit à plat soit de champ, on perçoit un petit choc ou battement perceptible alternativement à droite et à gauche et en correspondance avec le mouvement du métronome. Ce dernier augmente-t-il, ou diminue-t-il de vitesse, le battement s'accélère ou se ralentit dans la même proportion. Au cours de cette expérience ou de toute autre, le sujet a-t-il une distraction, le battement cesse aussitôt de se produire. Il existe donc une corrélation entre la pensée du sujet et la sensation perçue sur son front.

Grâce à cette belle découverte, il est possible et même relativement facile de percevoir une différence entre un cerveau calme et un agité, entre la pensée contrôlée par le conscient et celle qui ne l'est pas. Le docteur Vittoz ne se propose nullement de découvrir les secrets de ses malades. Peu lui importe de connaître leurs manières de voir et leurs goûts personnels. Son but, d'ailleurs très différent, est de se rendre compte si le malade se contrôle ou non, s'il se laisse dominer par son inconscient ou s'il le domine. Non seulement le psychothérapeute arrive à cette constatation, mais il en fait d'autres. C'est ainsi qu'en présence d'un cerveau non contrôlé, il distingue si le défaut de contrôle provient d'un état de torpeur cérébrale, de surexcitation ou de tension. Dans le premier cas, les sensations perçues par la main sont très faibles, tandis que, dans le deuxième, elles sont fortes, mais désordonnées et, qu'elles sont dans le troisième, tendues comme les vibrations du pouls « fil de fer ».

Le principal intérêt qu'offre la découverte de Vittoz, au point de vue psychothérapique, est de permettre au médecin de suivre pas à pas l'action du traitement sur le sujet. Tant que celui-ci demeure malade, les vibrations perçues sur son front sont irrégulières et elles redeviennent de plus en plus régulières avec la disparition progressive du mal jusqu'au jour de la guérison complète où elles recouvrent leur rythme normal.

Grâce à cette sorte d'auscultation du cerveau, le praticien suffisamment expérimenté se rend compte

si les exercices qu'il ordonne sont faits comme ils doivent l'être pour porter leurs fruits. Si le malade les fait sans attention et d'une manière machinale, s'il ne voit là qu'une corvée odieuse, les vibrations anormales ne se modifient en rien alors qu'elles redeviennent momentanément normales dans le cas contraire. Tout autres, par exemple, sont les sensations éprouvées au cours d'une concentration bien faite ou d'un essai de concentration infructueux.

L'esprit n'est pas seul à exercer une influence sur les muscles frontaux, la volonté en a une aussi grande, et c'est ce qui permet au psychothérapeute de contrôler son traitement jusqu'au bout et de ne semer le bon grain qu'en une terre dûment préparée à le recevoir.

La découverte du docteur Vittoz est très utile aux personnes scrupuleuses comme aux nerveux en général. Ces obsédés trompent involontairement leurs directeurs de conscience sur leur état d'esprit. Tantôt ils passent sous silence leurs angoisses ou ils en parlent à peine ; tantôt ils les exagèrent et les dramatisent. Encore ne serait-ce qu'un moindre mal si l'on pouvait se fier à leurs promesses et à leurs serments. Il n'en est rien : toujours prêt à obéir si on le croit sur parole, le scrupuleux, de fait, n'obéit qu'à la longue quand il s'y décide, et jamais qu'à demi. A voir son attitude respectueuse et recueillie, vous pensez qu'il ne perd pas un mot de vos paroles et vous estimez l'avoir convaincu de l'inanité de ses craintes. Grande illusion ! Cet attentif apparent n'a rien entendu de vos arguments et de vos conseils tant il était absorbé dans son rêve habituel. Les

directeurs spirituels le connaissent bien cet incorrigible distrait qui leur répond oui alors qu'il pense non, qui se déclare en paix alors qu'au même instant son esprit échaffaude de nouveaux prétextes d'inquiétude et d'angoisse.

C'est une souffrance pour le prêtre de n'être jamais certain d'atteindre son but quand il éclaire, admoneste ou encourage un de ces malheureux. Son regret est d'autant plus grand qu'en son pénitent il n'a pas affaire à un hypocrite ou à un farceur de mauvais goût, mais à un homme sincère qui trompe son directeur malgré lui. Ses affirmations ou ses dénégations matériellement mensongères ne le sont pas moralement. Les contradictions, que le prêtre relève dans les paroles ou dans les actes de son dirigé, s'expliquent par la dissociation initiale de conscience, accompagnatrice fatale des idées obsédantes. D'un côté, mieux vaut, pour le directeur, avoir affaire à quelqu'un de franc qu'à un menteur, mais, de l'autre, la difficulté d'agir à bon escient n'en est que plus insurmontable. Le scrupuleux obéit-il, ou non, et, s'il obéit, dans quelle mesure? Le prêtre n'en sait rien et ne peut rien en savoir.

Impossible dans la direction de conscience, ce contrôle est réalisable dans le traitement du scrupule d'après la méthode Vittoz. Le médecin ordonne-t-il au sujet de faire par exemple un exercice de concentration ou d'émettre un acte volontaire, en appliquant la main sur le front du malade, il constate si l'exercice est bien ou mal fait, à bâtons rompus ou d'une manière suivie. Par cette simple application, le voilà mieux renseigné que le prêtre ne peut

l'être par ses interrogations les plus adroites. Du coup, que d'erreurs et d'hésitations évitées.

Grâce à cette sorte d'auscultation du cerveau, le traitement suit sa marche régulière et le scrupuleux n'est jamais soumis à une nouvelle épreuve qu'il n'ait triomphé de la précédente. Ainsi médecin et malade sont encouragés par la constation des progrès accomplis, l'un à poursuivre l'application de cette bienfaisante méthode et l'autre à s'y soumettre. Mieux qu'aucun autre procédé, cette admirable découverte du docteur Vittoz permet l'utilisation aussi complète que possible de la compétence du thérapeute et de ses efforts comme du bon vouloir des nerveux qu'il soigne. C'est le contraire de ce qui se passe au confessionnal où le directeur des personnes scrupuleuses perd si souvent son temps et sa peine.

Il ne faudrait pourtant pas conclure des pages précédentes à l'inutilité de la direction de conscience en matière de scrupule. Là, comme dans toutes les sphères d'ordre moral et religieux, elle a son rôle à jouer, mais il importe de bien l'entendre. On aurait tort de lui demander ce qui n'est pas de son ressort, ce qui se trouve hors portée de ses moyens d'action. Pourquoi attendre d'elle la guérison d'un trouble fonctionnel de notre psychisme comme l'est toute obsession et par suite l'obsession religieuse en laquelle consiste essentiellement le scrupule? Si ce dernier résultait d'un défaut de moralité ou de sens chrétien, s'il provenait d'une erreur théologique, il serait tout naturel de s'adresser à un directeur spirituel. Par contre, du moment qu'il s'agit d'un

mauvais fonctionnement du mécanisme psychique, il convient de recourir au spécialiste qui en connaît à fond les mouvements si complexes et les désordres de tout genre qui peuvent en suspendre ou en fausser la marche générale.

Sur ce terrain là, qui est son terrain propre, la rééducation du contrôle cérébral d'après le système Vittoz est d'une toute autre efficacité que les diverses méthodes préconisées par les auteurs ascétiques. Ces dernières seront souverainement utiles au scrupuleux, mais quand le spécialiste des troubles nerveux l'aura rendu capable d'en profiter. Comment se soumettre d'esprit et de cœur à une discipline purement morale, comme l'est toute direction de conscience, si l'on n'est maître ni de son cerveau, ni de sa volonté par défaut de contrôle? Pour mettre à exécution de sages conseils et suivre une ligne de conduite tracée d'avance, encore faut-il n'être ni cet inattentif involontaire, ni cet esclave de l'inconscient qu'est le scrupuleux caractérisé sous l'empire de son obsession religieuse. Voilà pourquoi le prêtre fait preuve de bon sens en adressant, s'il le peut, au psychothérapeute de profession ses dirigés atteints de scrupule véritable. Puisqu'il se trouve en présence d'une maladie d'ordre psychique, lui, médecin des âmes, s'efface devant le médecin du psychisme. Ce n'est pas qu'il renonce à toute intervention ultérieure, mais il ne veut intervenir qu'une fois le psychisme remis en ordre, pour jeter la bonne semence sur une terre où elle puisse germer et se reproduire.

***

Loin de méconnaître le rôle de la direction spirituelle en matière de scrupule, le docteur Vittoz voit en elle un adjuvant des plus précieux pour le plein succès de sa méthode. Si cette direction n'a pas sa place indiquée dans le traitement fonctionnel, le seul dont il ait été question jusqu'ici, elle a lieu, en revanche, de s'exercer dans le traitement psychique, dont il reste à définir la nature. Le neurologue de Lausanne le fait en ces termes (9) : « Après la rééducation de la volonté, nous avons terminé le traitement fonctionnel, mécanique du cerveau. Le malade a en mains des armes suffisantes pour se guérir : il sait en effet modifier une vibration anormale, il peut se concentrer et même utiliser sa volonté ; il ne lui reste donc qu'à créer de nouvelles habitudes mentales en surveillant son contrôle. La simple application des procédés qu'il connaît rétablira sûrement son équilibre cérébral.

« Dans bon nombre de cas simples, le traitement fonctionnel, dans d'autres plus compliqués, un complément d'instruction plus particulièrement psychique devient quelquefois nécessaire. Cette seconde partie du traitement s'adressera à l'idée, à la conception de la pensée, aux différentes modifications que l'état maladif imprime à l'esprit. Elle montrera comment il dénature les faits, les idées, les sentiments. »

(9) *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Paris, 1911, p. 101, 102.

Le directeur de conscience, s'il est bon psychologue peut, dans ce nouvel ordre d'idées, intervenir d'une façon des plus utiles. Par des interrogations intelligemment posées, il arrive souvent à découvrir cette cause mystérieuse du scrupule que Vittoz dénomme *cliché*. C'est une impression ancienne, cristallisée pour ainsi dire dans le cerveau, qui détermine toujours la même obsession et la même angoisse par un mécanisme inconscient du malade. La signaler au scrupuleux comme la source de ses troubles psychiques et l'en convaincre, c'est du coup le guérir de ses folles craintes. En remontant jusqu'à l'apparition du scrupule, le prêtre constate que l'impression transformée tout aussitôt en cliché provient d'un cauchemar, d'un mot entendu au confessionnal, d'un tableau vu dans une église ou de quelque autre fait en soi de nulle importance, mais dont les suites insoupçonnées ont été désastreuses.

Un directeur de conscience expérimenté lutte contre les idées anormales parce qu'il les reconnaît sans peine à leurs caractères d'irréel, d'imprécision, d'instabilité, d'égoïsme et d'illogisme. Son premier soin est d'exhorter l'intéressé à redevenir plus conscient, plus réfléchi et plus énergique. Surprend-il aussi chez son dirigé la tristesse passive, il la lui représente comme exprêmement dangereuse au double point de vue psychique et moral. Enfin tout directeur bon psychologue tient pour mauvaise la tendance à l'inertie, à l'isolement de ses semblables et à la vie irréelle. Son plaidoyer en faveur de l'activité volontaire, de l'amour du prochain, des devoirs de l'heure présente, est un service rendu tout en-

semble à la cause de la Religion qu'il représente et à celle de la psychothérapie qu'il défend souvent sans en avoir conscience.

C'est aussi le rôle du prêtre de bon sens et d'expérience d'inspirer aux nerveux l'horreur de tout ce qui trouble, surexcite ou déprime, et, si ces nerveux ont été malades, de leur persuader qu'en suivant leurs conseils ils éviteront toute rechute.

Le lecteur a pu s'en rendre compte au cours de cet ouvrage : ce rôle a été rempli avec une intelligence, un tact et une douceur admirable par ces directeurs de génie que furent saint François de Sales et Bossuet, saint Alphonse de Liguori et saint Vincent de Paul, le Père de Ravignan et Mgr d'Hulst.

En résumé, puisque, d'une part, le scrupuleux est atteint d'obsession religieuse, c'est-à-dire de trouble d'ordre psychique, il le faut d'abord soumettre à un traitement fonctionnel du cerveau, et c'est l'affaire du médecin ; d'autre part, puisqu'après ce traitement pour ainsi dire mécanique, il a besoin d'indications et de conseils qui relèvent et de la psychothérapie et de la morale, c'est au directeur de conscience à les lui donner aussi bien qu'au spécialiste des troubles nerveux.

Le thérapeute du corps, en rendant au mécanisme psychique son fonctionnement normal, le rend apte à recevoir les bonnes impulsions données par le prêtre ; et celui-ci, à son tour, par l'assistance morale qu'il prête au scrupuleux et par la discipline largement comprise à laquelle il le soumet, assure contre tout péril possible, sinon probable, les bienfaits du traitement médical.

CHAPITRE XII

Directeurs de conscience et médecins.

Le directeur de conscience, en soignant les malades spirituels, et le spécialiste des psychonévroses, en traitant les névrosés, travaillent le même terrain et par des procédés analogues ; enfin l'un et l'autre, dans des ordres d'idées différents, poursuivent le même but : rendre l'homme plus conscient et plus libre, et par là lui assurer, avec la santé morale. une plus grande somme de bonheur. Seulement, tandis que le directeur s'occupe de son sujet principalement en vue de la vie future, le médecin, lui, s'intéresse à son client surtout en vue de la vie présente. Le premier s'applique à faire de son dirigé un chrétien et par suite un homme ; le second borne son ambition à faire de son malade un homme dans toute l'acception du terme. Appelés ainsi à jouer des rôles analogues auprès de leurs frères, ils doivent avoir des qualités communes. Cette conclusion, particulièrement vraie pour les spécialistes des troubles nerveux, l'est aussi, dans une moins large me-

sure, pour les thérapeutes en général, puisque la psychothérapie est un des facteurs essentiels de toute thérapeutique sérieuse. « Il n'est pas de maladies — observe le professeur Dubois (1) — dans lesquelles le médecin psychologue ne puisse trouver l'occasion d'agir moralement, soit en dissipant des préjugés, soit en remontant son malade par une parole encourageante, grave ou plaisante. Le vrai médecin fait bien plus de bien par sa parole que par ses ordonnances. Dans les maladies organiques, la thérapeutique peut agir matériellement soit sur la lésion, soit sur des symptômes, mais l'homme ne souffre pas comme l'animal. Il ne ressent pas seulement des sensations douloureuses brutes, il les exaspère par ses craintes, ses réflexions pessimistes. Souvent ce qu'on appelle son âme est plus malade que son corps, et parfois cette souffrance morale qui succède à la maladie physique persiste alors qu'un mieux réel est survenu. »

Comme le neurologue suisse le remarque (2), il n'est guère de cas où l'influence morale du médecin n'intervienne. Rien de plus fréquent qu'une amélioration produite chez le malade par la seule visite d'un praticien dont la vue et les encouragements lui sont un réconfort. Les chirurgiens eux-mêmes font de la psychothérapie pour décider la plupart de leurs clients à se résoudre enfin à l'intervention opératoire. Certains exercent une vraie fascination sur le malade qui se soumet à toutes leurs exigences.

Les qualités indispensables au directeur de

(1) *Les Psychonévroses*, 263.
(2) *Ib.*, 260-261.

conscience et au spécialiste des psychonévroses sont d'ordre intellectuel, moral et affectif.

Celles du premier groupe se ramènent à la science et à la prudence, c'est-à-dire au savoir théorique et pratique, à la connaissance des principes et à leur sage application. La première condition pour exercer un art avec succès est, autant que possible, de ne rien en ignorer, mais encore, faut-il avoir assez de jugement et d'expérience pour utiliser à propos ce que l'on sait en tenant compte de la réalité des choses. Il ne servirait à rien aux thérapeutes des maladies spirituelles ou des troubles nerveux d'être des savants de premier ordre, si le sens de la vie leur faisait totalement défaut. Mieux vaudrait pour eux et pour leurs semblables, qu'ils ne sortissent pas de leur cabinet d'étude et de leur laboratoire.

Saint Thomas d'Aquin exhorte les prêtres à méditer l'Ecriture et les Pères afin d'acquérir la science nécessaire à la bonne direction des âmes et pour stimuler leur ardeur, il leur cite précisément l'exemple des médecins absorbés, chaque jour, dans la lecture des livres de physique et de médecine (3).

Sainte Thérèse, si compétente elle-même en cette matière, demande au directeur d'être versé dans la théologie dogmatique et morale ainsi que dans l'ascétisme et dans la mystique. Elle redoute surtout les demi-savants à qui tout fait peur, et dont l'ignorance lui a été personnellement si nuisible. Mieux vaut, à son avis, un confesseur ignorant, mais un homme de bien, qu'un vaguement instruit des

(3) *Opuscule*, 64e.

choses de Dieu, parce que, se méfiant de ses propres lumières, il prendra conseil d'hommes vraiment éclairés (4).

D'après saint François de Sales et d'Avila, si la science ne se rencontrait pas chez un prêtre, il y aurait danger à le prendre pour guide (5). Suivant Fénelon, il le faut sage, éclairé, expérimenté, exempt de tout soupçon de nouveauté doctrinale et de tout excès dans ses maximes (6). Le Jésuite Claude Aquaviva exige du directeur qu'il n'ignore rien des préceptes de la médecine spirituelle et en l'exigeant, il s'appuie sur l'autorité de saint Basile et de Cassien qui comparent le prêtre, thérapeute de l'âme, au médecin du corps (7).

Selon saint Jean de La Croix, les confesseurs ignorant la théologie mystique apportent à certaines âmes plus d'obstacles que de secours. Le saint les compare aux constructeurs de la Tour de Babel qui, n'entendant pas la langue l'un de l'autre, donnaient des matériaux différents de ceux qu'il fallait (8).

Dans son *Ordonnance sur les états d'oraison*, Bossuet déclare à plusieurs reprises la science nécessaire aux directeurs et il les prémunit contre le danger de trop s'appuyer dans leurs décisions sur des expériences particulières.

Les maîtres de la spiritualité insistent beaucoup sur la prudence avec laquelle il faut user de son

(4) *Chateau de l'âme*, 5, c. 1.
(5) *Introduction à la vie dévote*, I, c. 4.
(6) *Lettre sur la direction.*
(7) Aquavivae, S. J. *Industriae pro superioribus ejusdem Societatis ad curandos animae morbos*, Anvers, 1635, 10.
(8) *Montée du Carmel*, préface.

savoir livresque, sur la connaissance pratique qu'il faut avoir de ses dirigés : « La science du discernement (qui n'est autre que la prudence) — écrit le Docteur angélique (9) — est nécessaire au prêtre pour connaître ce qu'il doit condamner et pour ne pas imposer de fausses pénitences capables d'entraîner les âmes à leur perte. Si un aveugle se mêle d'en conduire un autre, il tombe dans le fossé en y entraînant son disciple. Le prêtre doit s'enquérir avec soin des péchés et de leurs circonstances : temps, manière, lieu, cause, nombre... » Pendant la confession, le directeur s'il est avisé, choisira des remèdes appropriés au caractère de son malade et à son état moral, des adoucissants s'il a besoin de douceur, des excitants s'il est paresseux et assoupi, des fortifiants s'il est faible. Ainsi fait, le médecin du corps, — remarque saint Thomas — il calme le frénétique par des potions calmantes et le débauché en lui interdisant sévèrement le vin et la bonne chère pour empêcher qu'il ne ruine sa santé d'une manière irréparable. Quant à la pénitence, le confesseur doit en imposer de différentes à un vieillard ou à un jeune homme, à une personne bien portante ou à un malade, aux riches ou aux pauvres. Qu'il prenne garde de ne pas imposer de pénitences trop fortes et trop difficiles parce qu'elles ne seraient pas accomplies, mais qu'il évite aussi d'en donner de trop légères par crainte que le pécheur n'en prenne prétexte pour juger ses fautes insignifiantes. Pourtant mieux vaut imposer moins que trop. Dieu excuse da-

(9) *Opuscule* 64.

vantage une trop grande indulgence qu'une excessive sévérité.

Saint Ignace de Loyola demande au directeur des exercices spirituels de s'adapter à la mentalité et au degré d'instruction du retraitant (10). Si sainte Thérèse exige une science complète des choses de Dieu, elle n'a de valeur à ses yeux qu'à condition d'être utilisée par un esprit solide et judicieux (11). Ce sentiment est partagé par saint François de Sales pour lequel un prêtre sans prudence ne saurait être un bon guide. N'est-ce pas surtout pour ce motif qu'il recommande de le choisir entre dix mille (12).

D'après le Père Aquaviva (13), le médecin de l'âme, avant de commencer tel ou tel traitement, ne doit pas se borner simplement à diagnostiquer le mal actuel, mais chercher à découvrir la complexion morale du malade, les maux dont il a souffert, leur durée, les remèdes employés pour les guérir. Ces détails recueillis et d'autres, si c'est possible, il choisira en connaissance de cause des remèdes, dont il a expérimenté la vertu en des cas semblables. Quant à leur application, elle sera faite au moment le plus favorable. Un point capital pour le savant jésuite est d'instruire prudemment le malade de son mal parce qu'il faut avant tout — écrit-il — que le malade veuille en être guéri. Il convient de suggérer des remèdes au sujet plutôt que de les lui imposer par voie d'autorité, afin qu'il les prenne pour ainsi dire, de lui-même. Une autre recomman-

(10) *Exercices spirituels*, 1re annotation.
(11) *Vie*, c. XIII.
(12) *Introd. à la vie dévote*, I, c. 4.
(13) *Op. cit.*, 14, 17, 19, 23, 75.

dation, qui rappelle celle de saint Thomas, est de ne demander ni trop en soi ni trop par rapport au malade. Il importe enfin de ne jamais mettre en doute la sincérité du sujet alors même qu'il exagère son état ou qu'il se plaint de maux imaginaires. Dans ces cas là, tourner la chose en plaisanterie serait compromettre la guérison ou à tout le moins la retarder.

Il n'est pas un des conseils de ce jésuite du dix-septième siècle qui ne se retrouve sous la plume du professeur Dubois (14), appliqués cette fois à la psychothérapie des névrosés. A propos des recherches à faire sur le caractère du sujet et ses antécédents, ce neurologue écrit dans le même sentiment qu'Aquaviva : « L'étude des particularités mentales du malade doit être faite dès le début du traitement. Il ne suffit pas de quelques observations fortuites avec des malades curieux des problèmes de la psychologie, mais d'un effort éducatif continu à exercer pendant toute la cure. Aussi faut-il ne pas perdre de temps pour apprendre à connaître la personnalité du sujet, les conditions dans lesquelles il vit. Sans indiscrétion, vous devez vous informer de son milieu habituel et des circonstances qui ont fait naître son état nerveux... Interrogez vos malades sur leurs conceptions de la vie, sur leur philosophie, car chacun en a une, si fruste qu'elle puisse être. Efforcez-vous aussi de découvrir ses qualités morales, ses supériorités. Il n'est pas jusqu'aux sentiments religieux qu'on ne puisse utiliser pour ramener le malade à la tenue morale. »

(14) *Les Psychonévroses*, 283-286.

Dubois conseille de questionner le sujet sur son enfance, de s'en faire narrer par lui les principaux épisodes et d'en profiter pour lui arracher des aveux qui permettront de mettre à nu ses défauts.

Quant à la volonté de guérir qu'il faut inculquer avant tout traitement selon Aquaviva, voici ce qu'écrit le neurologue de Berne (15) : « Le névrosé est sur la voie de la guérison aussitôt qu'il a la conviction qu'il va guérir. Il est guéri du jour où il se croit guéri. Quand on a réussi à faire naître chez le malade cette quasi-certitude, il faut entretenir son état d'âme pendant toute la cure. Toutes les fois qu'on surprend quelque fait qui confirme le pronostic favorable, il faut le faire remarquer, revenir sans se lasser sur ce sujet. Toute amélioration, si minime qu'elle soit, même alors qu'elle ne concerne pas les symptômes particulièrement pénibles, doit être notée et il faut que le malade puise dans cette constatation une nouvelle raison de relever son courage. Rien n'est insignifiant dans ce domaine, il faut savoir faire flèche de tout bois. »

N'est-ce pas là ce que font dans leur domaine, les bons directeurs de conscience heureux de signaler les moindres progrès à leurs fils spirituels? Saint François de Sales et saint Vincent de Paul excellaient à le faire, alors même qu'il s'agissait d'âmes avancées dans les voies de la perfection, comme l'étaient, entre beaucoup d'autres, sainte Jeanne de Chantal et Mlle Legras.

En revanche, ces malades sceptiques qui mettent

(15) *Ib.*, 245, 266.

un malin plaisir à prouver qu'ils sont incurables, les spécialistes des troubles nerveux ne sont pas seuls à les connaître, combien de directeurs en ont rencontré, et ils n'ont pu les convaincre qu'à la longue de leur guérison certaine.

Toujours d'accord avec Aquaviva, le professeur Dubois s'interdit toute parole, tout sourire de nature à faire croire au malade qu'on le prend pour un être douillet, incapable de supporter la moindre douleur. C'est là une crainte qu'il ne faut jamais laisser germer dans son esprit. Tout au contraire, il importe de croire à la réalité de ses souffrances et d'user de ménagements infinis pour lui en prouver peu à peu l'origine psychique (16).

Dans la direction de conscience, comme en psychothérapie, plaisanter quelqu'un sur ses angoisses ou ses inquiétudes, c'est souvent le troubler davantage et retarder sa délivrance morale.

Comme le conseille Aquaviva, le neurologue de Berne intéresse si bien ses malades à leur traitement qu'ils deviennent ses collaborateurs. « Bientôt — écrit-il (17) — c'est le malade qui m'aide dans l'examen de sa mentalité, qui me dévoile ses appréhensions et reconnaît qu'elles ont en effet empêché jusqu'alors sa guérison. » De pareils aveux se font également aux directeurs spirituels quand ils s'assurent la collaboration de leurs dirigés.

(16) *Ib.*, 272.
(17) *Ib.*, 487.

Une des qualités les plus remarquables des grands médecins d'âmes est la largeur d'esprit si contraire au préjugé de beaucoup contre la direction. Loin d'imposer de parti pris toutes ses manières de voir, l'unique préoccupation d'un saint Jean de la Croix n'est pas de plier les âmes à sa méthode personnelle, mais de leur laisser suivre librement les voies par lesquelles Dieu les attire (18).

Malgré son génie ou plutôt à cause de son génie, Bossuet n'apporte pas d'idées préconçues dans la conduite des âmes. Personne ne s'adapte mieux que lui aux chrétiens auxquels il a affaire, et aux exigences de leur situation présente. Avec une liberté d'esprit bien rare, il ne compte pour rien ses goûts et ses sentiments, son attention se concentre sur l'état du malade qui lui dicte ses prescriptions et ses conseils. Tel il apparaît dans la lettre suivante adressée à Mme d'Albert de Luynes (19) soucieuse de savoir si sa tendresse filiale pour Bossuet ne le gênait en rien dans son rôle de père spirituel : « Pour vous dire mes dispositions, autant qu'il est nécessaire pour vous rassurer, je vous dirai qu'elles sont fort simples dans la conduite spirituelle. Je suis conduit par le besoin ; je ne suis pas insensible, Dieu merci, à une correspondance de sentiments et goûts, car cette indolence me déplaît beaucoup, et elle est tout à fait contraire à mon humeur, elle ferait même

(18) *Vive fdamme*, str, 3. vers. 3.
(19) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Meaux, 26 déc. 1691.

dans la conduite une manière de sécheresse et de froideur, qui est fort mauvaise. Mais quoique je sente fort ces correspondances, je ne leur donne aucune part au soin de la direction et *le besoin règle tout.* Au surplus, je suis si pauvre, que je n'ai jamais rien de sûr ni de présent. Il faut que je reçoive à chaque moment, et qu'un certain fond soit excité par des mouvements dont je ne suis pas tout-à-fait le maître. *Le besoin, le besoin, encore un coup, est ce qui me détermine.* Ainsi tout ce qu'on sent par rapport à moi, en vérité, ne m'est rien de ce côté-là, et il ne faut pas craindre de me l'exposer, parce que cela n'entre en aucune sorte dans les conseils, dans les ordres, dans les décisions que j'ai à donner. » Ce désintéressement d'ordre intellectuel et affectif, voilà qui est d'un grand cœur et d'un esprit large.

Le Vénérable Libermann estime, lui aussi, qu'il faut laisser une grande liberté d'action aux âmes, tout en les surveillant de très près pour les ramener aussitôt dans le droit chemin si elles s'en écartent : « Le grand soin d'un directeur — selon lui (20) — est de discerner les différents attraits des âmes, de les favoriser en tout, de leur parler dans le sens de cet attrait et de bien se garder de les en détourner ou de leur inspirer un autre objet. Si cet attrait est moins parfait que ce que conçoit le directeur, cela ne fait rien, l'âme y doit rester. » Bossuet et le Vénérable Libermann signalent l'amour de soi et l'amour mal entendu des dirigés, comme les deux obstacles à la largeur d'esprit de toute direction intelligente et salutaire.

(20) *Ecrits spirituels*, 165.

Avant l'examen des qualités de cœur utiles sinon nécessaires aux médecins des âmes et aussi aux spécialistes des psychonévroses, il est bon de noter les abus d'ordre intellectuel dans lesquels tombent certains directeurs et thérapeutes. Le premier est d'adresser à ses dirigés une exhortation préparée d'avance et toujours la même de fond et quelquefois de forme. Si bien composée soit elle, sont défaut inévitable est d'être d'un caractère trop général pour répondre aux besoins particuliers de chacun. Autre inconvénient : récitée de mémoire et répétée fréquemment, elle est forcément dite d'une voix impersonnelle et sur un ton monotone. C'est une parole morte et les arbres morts ne portent pas de fruits. Loin d'exiger de longs discours, comme d'aucuns paraissent le croire, la direction doit se faire en quelques mots bien sentis et dits à propos. Souvent une interrogation ou une courte remarque seront plus efficaces qu'un sermon en trois points. Dans cet ordre d'idées, l'art d'interroger de façon opportune est de la plus grande importance. L'exhortation gagnerait beaucoup à être faite sous forme de catéchèse, par demande et par réponse. Que le prêtre ne soit ni un sermonnaire, ni un rhéteur, mais un médecin. Qu'il mette en pratique ce conseil du professeur Dubois : « Dans les conversations journalières, intimes avec les malades, le médecin ne doit pas choisir d'avance le texte de ce qu'on pourrait appeler son sermon laïque. Il doit s'installer auprès de ses malades et écouter leurs doléances. Il faut que chacun d'eux ait l'impression d'être le seul malade dont le médecin s'occupe. »

Il importe de se souvenir du mot de Bossuet pour s'en faire l'application : « Le besoin, le besoin, encore un coup, est ce qui me détermine. »

Un autre écueil non moins dangereux est de ne pas donner une direction suivie, faute d'interroger le pénitent sur la manière dont il a bien, ou mal, observé les prescriptions faites au cours des confessions précédentes. Pourquoi ne pas lui poser délicatement quelques questions sur les difficultés et répugnances qu'il éprouve, sur les pieux mouvements qui le portent vers Dieu? Pourquoi ne pas poursuivre cette enquête, comme le fait Dubois (21), jusqu'à complète information du caractère et de la mentalité de son malade?

Signalons un dernier écueil, celui de dispenser son dirigé de tout effort de réflexion. A l'exemple du professeur Vittoz et de ses disciples, il convient d'exiger, au contraire, l'exercice vital de la concentration ou méditation sur un objet particulier que l'on déterminera avec le plus de précision possible. Inutile de revenir sur ce procédé déjà expliqué avec l'insistance qu'il comporte.

A remarquer seulement l'importance pour le directeur à faire lui-même ce qu'il demande. Au lieu de varier sans cesse le thème de ses exhortations, il reprendra le même plusieurs fois de suite afin de l'approfondir et d'en extraire la substantifique moelle. Agir ainsi, c'est apprendre à son dirigé l'art de méditer avec fruit les vérités surnaturelles. Toujours dans ce but, il est bon de lui imposer comme pénitences sacramentelles des lectures méditées : tel

(21) *Les Psychonévroses*, 283.

chapitre de l'*Imitation de Jésus-Christ*, telle parabole évangélique à lire en tant de minutes. Enfin, si les âmes que l'on dirige font preuve de bonne volonté, durant un temps notable, rien de plus profitable que de les déterminer à se livrer aux Exercices spirituels de saint Ignace, puisqu'il n'existe pas de méthode de sanctification plus logique et plus complète, plus rationnelle et plus divine.

Pour encourager les directeurs à se dévouer sans mesure au traitement des maladies spirituelles, il est bon de mettre sous leurs yeux cette page optimiste où le professeur Dubois affirme les guérisons qu'il est possible d'obtenir par le traitement psychothérapique des troubles nerveux. « Dans le cours du traitement — écrit-il (22) — il faut étudier la mentalité du sujet, surprendre son illogisme, sa suggestibilité exagérée et, dans des conversations journalières, modifier sa mentalité native, car c'est dans cette mentalité qu'il faut chercher la cause première du mal. » (Observation vraie aussi pour la diretion des âmes.)

« Cette prétention de changer, en quelques semaines, la mentalité d'un sujet fera sourire bien des confrères ; il y a vingt ans, j'aurais dit avec eux : C'est impossible, chassez le naturel, il revient au galop ! Eh bien, non, il est plus facile qu'on ne pense de changer l'état d'âme d'un malade, de lui inculquer de saines maximes de philosophie médicale et si le naturel revient souvent, ce n'est pas au galop et il est facile de le chasser à nouveau. Il est évident que pour obéir à ces indications successives, et amener la guérison, il faut du temps, il faut que le médecin et le malade restent en contact

pendant un temps suffisant. L'œuvre psychothérapique peut aussi être rapide au point de n'exiger qu'une ou deux conversations. Mais, dans la plupart des cas, le mal est trop ancien pour céder en si peu de temps. Dans les cas graves, rebelles, il faut une cure prolongée. » Ces guérisons étonemment rapides et ces cas, où le médecin doit s'armer d'une patience à toute épreuve, se retrouvent en direction spirituelle.

Il paraît intéressant de rapprocher des remarques d'un des grands spécialistes des troubles nerveux cette page d'un des maîtres de l'ascétisme contemporain, l'abbé Saudreau (23) : « Evidemment pour rendre de sérieux services à quelqu'un il faut le bien connaître et ce n'est pas du premier coup qu'on y arrive. Cependant, il est des personnes que l'on n'a vues que rarement ou même que l'on voit pour la première fois et qui, à première inspection, par la façon dont elles s'accusent, par la foi profonde et éclairée dont elles font preuve, montrent qu'elles sont capables d'une certaine formation. Un directeur zélé prend justement occasion des qualités qu'il remarque en elles pour les engager à s'adonner plus généreusement au service de Dieu ; il leur montre qu'étant favorisées des grâces divines, c'est un devoir pour elles de ne pas s'arrêter en si bon chemin. »

Un autre cas est celui de transformations morales dont la cause occasionnelle est un mot dit avec conviction par un directeur de conscience.

(22) *Ib.*, 272, 273.
(23) Sandreau, *Les degrés de la vie spirituelle*, I, 138.

Si grandes soient les qualités intellectuelles du prêtre et du médecin, ils rempliront mal leur mission, s'ils ne possèdent, avec les dons de l'esprit, ceux du cœur. Et le premier de ces dons, celui qui se retrouve dans tous les autres et en forme le fond, c'est l'amour, non comme le monde l'entend, mais comme Dieu l'allume dans les âmes pures. Les grands directeurs sont unanimes à reconnaître qu'il est impossible, sans dévouement, d'exercer une influence profonde et durable. Pourquoi saint Paul a-t-il dirigé avec tant de succès un nombre considérable d'évêques, de prêtres et de fidèles? A cause de sa science théologique et de son jugement sans doute, mais encore et surtout, à cause de son amour.

Mettons-nous à son école pour apprendre comment un directeur doit aimer ceux qu'il dirige. A s'en rapporter à l'Apôtre, son premier devoir est d'avoir pour eux un cœur de père, d'être plein de sollicitude pour tous leurs besoins temporels et spirituels, de partager leurs sentiments de tristesse et de joie, d'espérance et de crainte, de mettre en eux son honneur et sa gloire, en un mot, de leur appartenir absolument. Il en est bien ainsi de saint Paul pleurant avec ceux qui pleurent, se réjouissant avec ceux qui se réjouissent (24), écrivant aux chrétiens de Corinthe qu'ils sont dans son cœur, à la vie et à la mort (25), poussant le désintéressement jusqu'à

(24) *Rom.*, XII, 15.
(25) II Cor., VII, 3.

se déclarer prêt à voir retarder, s'il le faut, dans l'intérêt de ses fils de Philippes (26), l'objet de ses plus chers désirs, la vision de Dieu, son éternelle union avec le Christ.

Toujours d'après l'exemple de l'Apôtre, le second devoir du directeur est d'unir à l'amour d'un père la tendresse d'une mère : « J'aurai pu vous être à charge — écrit Paul à ses enfants de Thessalonique (27) — mais non, je me suis fait petit parmi vous, semblable à la mère qui nourrit ses enfants et les entoure de tendres soins, c'est ainsi que je vous ai aimés, n'ayant d'autre volonté, d'autre passion que de vous donner, avec l'Evangile de Dieu, ma vie elle-même, car rien jamais ne m'a été plus cher que vous. »

L'amour du grand Converti pour ses fils innombrables est humble de cette humilité touchante dont devrait être pénétré l'amour des directeurs de conscience... « Mes Frères — écrit-il aux chrétiens de Galates (28) — vous ne m'avez en rien offensé ; vous le savez : c'est dans l'infirmité de la chair que je vous ai autrefois prêché l'Evangile, et ce fut pour votre foi une grande épreuve de me voir dans le triste état où j'étais. Cependant vous ne m'avez ni méprisé, ni repoussé et je fus accueilli par vous comme le Christ Jésus. Il faut vous rendre ce témoignage : vous étiez prêts, s'il l'eût fallu, à arracher vos yeux pour me les donner. Suis-je devenu votre ennemi, parce que je vous dis la vérité? Mes petits

(26) *Phil.*, I, 23, 24.
(27) I, *Thessal.*, II, 7-8.
(28) *Gal.*, IV.

enfants, que de nouveau j'enfante dans la douleur, jusqu'à ce que le Christ soit formé en vous, comme je voudrais être près de vous et pouvoir changer ma voix, car je suis dans la peine et ne sais quel ton prendre. »

Si l'amour du père éclate dans ces lignes avec toute sa force, il s'y mélange aussi quelque chose de délicat, de tendre, et de doux qui ne se rencontre que dans un cœur de mère. En dehors de l'humilité dont elle est imprégnée, il se dégage de cette lettre les deux caractères de courage et d'esprit surnaturel que l'amour, chez le directeur, devrait toujours revêtir. L'attachement à Jésus-Christ est tellement uni dans le cœur de Paul à son dévouement pour ses enfants d'adoption, que le nom du Maître revient sans cesse sous sa plume qu'il écrive à ses fils de Colosses et de Thessalonique, de Philippes et de Corinthe, de Palestine et de Rome. L'amour de l'Apôtre est embaumé d'encens : ce qu'il demande aux chers chrétiens de Rome, dont il partage les joies et les tristesses, ce qu'il attend de leur sentiment filial, ce n'est pas des témoignages humains de reconnaissance, mais leurs ferventes prières (29).

Quant au courage dont est animé l'amour de saint Paul, aucune considération d'intérêt personnel ne l'arrête, il est aussi admirable que sa tendresse et ce n'est pas peu dire. On l'a vu, le grand Converti du chemin de Damas n'hésite pas à reprendre de leurs fautes les fidèles de Galatie, malgré les titres

(29) *Rom.*, xv, 30.

particuliers qu'ils ont à sa gratitude. Quel bel exemple pour les conducteurs d'âmes?

Après des preuves aussi solides, puisqu'elles s'appuient sur l'Ecriture, il n'est guère besoin d'en apporter d'autres. Quelques-unes pourtant sont trop intéressantes pour n'être pas mentionnées. Il en est ainsi de l'observation suivante du Docteur angélique (30) : « Comme le sacrement de pénitence établit entre le prêtre et sa pénitente une certaine alliance semblable à une parenté spirituelle, il est logique qu'il règne entre eux une très grande familiarité », qui n'est pas du tout dans l'esprit de saint Thomas synonyme d'une liberté de mauvais aloi, puisque l'Ange de l'Ecole interdit aux directeurs de presser dans leurs mains les mains des femmes, alors même que leurs intentions seraient pures.

Le texte suivant de saint Vincent-Ferrier prouve la conformité de pensée du saint avec saint Paul (31): « Que l'on sente en vous un père plein de compassion pour ses enfants, qui s'afflige de leurs péchés, de leurs maladies morales et de leurs chutes, un père prêt à tous les efforts pour les retirer de ces périls. Ayez plutôt le cœur d'une mère qui caresse ses enfants, qui se réjouit de leurs succès et applaudit d'avance à leur entrée dans la gloire du Ciel. Agissez ainsi dans les confessions. Soit que vous ayez le devoir d'encourager les âmes pusillanimes, ou celui d'inspirer une crainte salutaire aux pécheurs endurcis dans leurs iniquités, ayez pour tous les entrailles

(30) 4 d. 42, q. 1. 2. 8e.
(31) *De la vie spirituelle*, l. II, c. 10 .

d'une tendre charité, afin que les plus coupables sentent toujours que c'est elle l'inspiratrice de vos paroles. C'est pourquoi, s'il vous faut adresser quelque reproche, avant de les faire, dites quelque chose d'affectueux et de doux. »

Le jésuite Aquaviva recommande à ceux qui dirigent de ne pas commander à leurs sujets comme à des instruments inertes, c'est-à-dire à des esclaves, mais comme à des fils tendrement aimés, de ne leur donner jamais d'ordres sur un ton âpre et avec des airs de despote (32). D'après saint François de Sales (33), un directeur n'est bon que s'il est plein de charité. Personne, peut-être, en dehors de saint Paul, n'a mieux rempli que lui cette condition. Quelle nature aimante que la sienne. Donner des témoignages de sa tendresse de cœur envers ses filles et fils spirituels serait citer en entier sa correspondance. Sous sa plume, tout est suave, aimable, jusqu'aux reproches et franches désapprobations. Un exemple typique à cet égard est la lettre suivante où le Saint essaye de recouvrer l'affection filiale de Mme des Gouffiers (34), si tant est que cette irascible et orgueilleuse dame ait pu avoir éprouvé pour lui quelques bons sentiments. En père, dont l'amour s'élève au-dessus des mesquines rancunes qu'il découvre dans le cœur de sa fille, François écrit : « Je crains enfin, si nous demeurons ainsi sans dire mot, que votre cœur n'aprenne petit à petit à me désaimer, et certes je ne le voudrais pas, car il me semble

(32) *Op cit.*, 23-24.
(33) *Introduction à la vie dévote*, I, c. IV.
(34) *Lettre à Mme des Gouffiers*, Œuvres complètes, t. XX, 117.

que la chère amitié que vous avez eue pour moi n'ayant pris, ni pu prendre source que de la volonté de Dieu, il ne la faut pas laisser périr ; et quant à celle que Dieu m'a donnée pour votre âme, je la tiens toujours vive et impérissable en mon cœur. » On retrouve là les accents paternels de saint Paul écrivant aux Chrétiens de Corinthe qu'ils sont dans son cœur à la vie et à la mort. C'est aussi son esprit surnaturel qui place tous les mouvements de son cœur sous la direction divine.

Bien que ses lettres soient restées sans réponse, François en adresse une nouvelle, puisque — observe-t-il — la méthode de ce temps porte que c'est au père de commencer et recommencer l'entretien et le sacré commerce de l'affection. Pourtant, malgré la force et la douceur de ses affectueux sentiments, il a le courage de réprimander son acariâtre correspondante, moins d'ailleurs qu'elle ne le mérite « Dites tout ce que vous voudrez, ma chère fille, mais, en effet, vous avez tort. Ma lettre n'était certes point si amère qu'une douce fille ne l'eut adoucie ; elle était toute pleine d'une paternelle confiance. Et je veux bien qu'il y eût de la rusticité, mais faut-il se dépiter pour cela? Vous savez bien le pays où vous m'avez pris. Devez-vous attendre des fruits délicats d'un arbre des montagnes et encore, d'un si pauvre arbre comme moi? »

Cette humilité touchante est l'écho des paroles de l'Apôtre à ses enfants de Galates : « C'est dans l'infirmité de la chair que je vous ai autrefois prêché l'Evangile, et ce fut pour votre foi une grande épreuve de me voir dans le triste état où j'étais. »

Mais voici qui rappelle sa tendresse vraiment maternelle que rien ne lasse, ni ne rebute et qui poursuit l'enfant alors même que celui-ci lui devient infidèle. « Oh ! bien, ne me soyez plus ce qu'il vous plaira ; moi, je serai toujours vôtre, mais je dis tout-à-fait, et, si je ne puis autre chose, je ne cesserai point de le témoigner devant Dieu en saints sacrifices que j'offrirai à sa bonté. O ma fille, ma fille, Dieu veuille faire régner l'esprit de Jésus-Christ crucifié sur votre esprit, afin que notre esprit vive selon cet esprit souverain qui m'a rendu et me conserve éternellement vôtre. » Chez François de Sales, comme chez saint Paul, toujours la note surnaturelle qui revient à la fin des lettres de direction, comme la doxologie à la fin des hymnes et des psaumes.

Si l'amour est nécessaire au directeur de conscience pour faire du bien, il ne l'est pas moins au spécialiste des psychonévroses pour guérir ses malades. Les déclarations du professeur Dubois sur ce point sont à reproduire (35) : « Pour modifier l'état d'âme de celui qui est tombé, il ne suffit pas de lui accorder des circonstances atténuantes, de lui montrer une pitié voulue, il faut l'aimer comme un frère, le prendre sous le bras dans le sentiment profond de notre débilité commune. Il faut que le malade sente tout de suite que le médecin ne voit pas seulement en lui *un client*, pas seulement un cas inté-

(35) *Les Psychonévroses*, 73, 264, 286, 324.

ressant, mais qu'il est un ami ne songeant qu'à le guérir. Nous devons, nous praticiens, manifester à notre malade une sympathie si vivante, si enveloppante, qu'il aurait mauvaise grâce à ne pas guérir. Quand un malade constate cet état d'âme chez le médecin, il est déjà bien avancé sur le chemin de la guérison. Il est comme envoûté par une pensée charitable, et cette joie émue lui donne déjà le sentiment d'euphorie. Le médecin ne doit pas être seulement un savant qui pratique sur son malade une espèce de vivisection, il doit être avant tout un homme de cœur qui sait se mettre à la place de ceux qui souffrent. Quand vous vous trouverez en face d'événements tragiques, de situations qu'il est impossible de changer, il ne vous restera qu'à compatir aux souffrances du malade et vous serez souvent étonnés du bien que vous pouvez faire par cette sympathie. »

Avec quelle maîtrise les grands directeurs, eux aussi, savent envelopper de sympathie leurs dirigés, afin de s'ouvrir plus large le chemin de leur cœur et d'y pouvoir travailler plus à l'aise. Cette action enveloppante se fait surtout par la bonté, que les maîtres de l'ascétisme reconnaissent indispensable à tout prêtre chargé de la conduite des âmes. Il en faut vis-à-vis des religieux et des simples fidèles, vis-à-vis des commençants et des parfaits, mais la nuance doit en être différente, c'est affaire de jugement et de tact.

Saint Thomas d'Aquin demande au prêtre, durant la confession, de se montrer affable et compatissant pour ne pas intimider le pénitent par son air et ses

paroles austères (36). Le confesseur — écrit-il (37) — doit être doux, affable, suave, prudent, discret, patient, pieux et bon.

Pénétré du même esprit, saint Bernard rappelle à son fils de cœur Rainaud, que, s'il est père et abbé, c'est principalement pour consoler les religieux affligés et soutenir les faibles (38). Au dire de saint François de Sales (39), l'abbé de Clairveaux, d'abord d'une excessive sévérité envers les âmes, en aurait été corrigé par Notre-Seigneur lui-même au cours d'une apparition, aussi le Saint était-il devenu l'amabilité et l'indulgence personnifiées.

Dans ses *Conseils à une supérieure*, sainte Jeanne de Chantal recommande d'éviter, dans les corrections, toute parole aigre ou dure, propre seulement à blesser le cœur, à le dépiter ainsi qu'à ralentir le bon vouloir et à refroidir la confiance. Elle rappelle que leur bienheureux Père François disait aux supérieures de ne s'étonner ni ne se troubler d'aucun défaut, mais de les regarder et de les supporter tous avec une inaltérable douceur, tout en y remédiant dans la mesure possible (40). « Plus je vais — se plaît à dire la Sainte (41) — et plus je trouve que la douceur est requise pour entrer et se maintenir dans les cœurs, pour les amener à faire leurs devoirs, sans tyrannie. Il faut toucher simplement de la houlette les brebis du Seigneur. »

(36) *Opuscule*, 64°.
(37) 4 d. 17, *in fine*.
(38) *Lettre à son fils chéri Rainaud*, abbé de Foigny, n° 23.
(39) *Introd. à la vie dévote*, 2, III, c. 2.
(40) *Conseils à une Supérieure*.
(41) *Ib.*

S'il est une qualité sur laquelle saint Vincent de Paul revienne fréquemment dans ses lettres de direction, c'est la bonté, qu'il pratique, d'ailleurs, lui-même à la perfection. Dans son avertissement à un de ses missionnaires coupable de rudesse envers le peuple de la campagne, il écrit au sujet de l'apostolat d'un autre missionnaire (42) : « On attribue cet heureux succès au soin qu'il prend de gagner les pauvres gens par douceur et par bonté : ce qui m'a fait résoudre de recommander plus que jamais à la Compagnie de s'adonner de plus en plus à la pratique de ces vertus. Si Dieu a donné quelques bénédictions à nos premières missions, on a remarqué que c'était pour avoir agi aimablement, humblement et sincèrement envers toutes sortes de personnes, et s'il a plu à Dieu de se servir du plus misérable pour la conversion de quelques hérétiques, ils ont avoué eux-mêmes que c'était par la patience et par la cordialité qu'il avait eues pour eux. Les forçats mêmes, avec lesquels j'ai demeuré, ne se gagnent pas autrement, et lorsqu'il m'est arrivé de leur parler sèchement, j'ai tout gâté ; au contraire, lorsque je les ai loués de leur résignation, que je les ai plaints en leurs souffrances, que je leur ai dit qu'ils étaient heureux de faire leur purgatoire en ce monde, que j'ai baisé leurs chaînes, compati à leurs douleurs et témoigné affliction pour leurs disgrâces, c'est alors qu'ils m'ont écouté... Je vous prie, Monsieur, de m'aider à rendre grâce à Dieu de cela et à lui demander qu'il ait agréable de mettre tous les missionnaires dans cet usage de traiter dou-

(42) *Lettre à un missionnaire*, *Vie* par Abelly, l. III, c. 12.

cement, humblement et charitablement le prochain, en public et en particulier, même les pécheurs et les endurcis, sans jamais user d'invectives, de reproches ou de paroles dures contre personne. »

M. Vincent aime à répéter aux directeurs de conscience ou plus exactement aux supérieurs, ce qui revient au même, de n'avertir jamais leurs inférieurs de leurs fautes sur le champ et en temps inopportun, de le faire doucement et par voie de raisonnement en leur montrant les inconvénients de leur désobéissance. Mais que tout ceci — remarque-t-il (43) — se fasse d'une manière aimable et gaie, pour que le coupable ne puisse attribuer la réprimande à la mauvaise humeur de son supérieur ou de son père spirituel.

Le miséricordieux saint Vincent prêche en ces termes l'indulgence à son missionnaire Philippe Levacher en résidence à Alger (44). « Je vous prie de condescendre autant que vous le pourrez à l'infirmité humaine, vous gagnerez plutôt les ecclésiastiques esclaves, en leur compatissant, que par le rebut et la correction. Ils ne manquent pas de lumière, mais de force, laquelle s'insinue par l'onction extérieure des paroles et du bon exemple. Je ne dis pas qu'il faille permettre les désordres, mais je dis que les remèdes doivent en être doux et bénins. »

Sainte Thérèse exprime en maints endroits de ses œuvres sa reconnaissance envers son directeur le Père Balthazar Alvarez qui la soutint durant trois

(43) *Lettre à Coglée, Supérieur de la mission de Sedan*, 13 août 1650.
(44) *Lettre à Levacher*, déc. 1650.

ans contre tout le monde et contre elle-même. Ce saint homme — écrit-elle (45) — me consolait dans mes souffrances en y prenant une large part. Il me conseillait d'en implorer la délivrance et lui-même priait beaucoup à cette intention.

D'après saint Alphonse de Liguori, la note dominante de la direction, son caractère le plus conforme à l'esprit de Dieu et de l'Evangile, c'est la douceur. Les conversions, dont la peur est l'unique principe, ne sont, à ses yeux, ni solides, ni durables, parce que l'effroi ne saurait triompher là où l'amour a été vaincu. « Quand il se présentera à vous — écrit-il — quelque gros monstre couvert d'écailles, dont, comme le jeune Tobie, vous serez épouvanté, adressez-le-moi afin que de son fiel j'offre un sacrifice à Jésus-Christ (46). »

Dans une page pleine de verve et d'humour, le Père Yvan dicte à la Supérieure ses devoirs, mais il n'est rien dont l'application ne se doive faire au directeur de conscience (47) : « La Supérieure ne doit être ni âpre, ni rude, ni arrogante, dépiteuse, partiale, haute de cœur, impérieuse, colérique ou injurieuse, mais affable, bénigne, miséricordieuse envers celles de bonne volonté, encore que sottes.

« Quand vous consolerez l'esprit triste, faites-le avec joie, gracieusement et qu'elle connaisse que vous l'aimez. Quand vous voudrez éteindre et apaiser la colère de quelqu'un, faites que ce soit par

(45) *Vie*, c. 25 et 28.
(46) Cf. Sandreau, *Les degrés de la vie spirituelle*, I, 127.
(47) *Lettres spirituelles*, I, 223-231; II, 270-275. Cf. Henri Brémond, *La Provence mystique*.

douces et sages paroles de Jésus-Christ, et ne lui donnez point tort, encore qu'elle l'ait, que tout le feu ne soit éteint. Quand on fera quelque imperfection en votre seule présence, faites semblant de ne l'avoir pas vue, pourtant ne l'oubliez pas pour une autre fois. » Ce curieux Père Yvan a des mots exquis pour encourager les saintes âmes, comme celui-ci qu'il écrit à une de ses Philotés (48) : « Votre nature est telle qu'on en ferait un séraphin. »

Fénelon donne, lui aussi, des principes de conduite aux supérieurs applicables aux directeurs. Entre autres points il recommande de tolérer ce qu'on ne peut empêcher, d'encourager les faibles, qui n'osent même regarder le but, et de leur apprendre peu à peu à faire leurs premiers pas. Il faut — déclare-t-il (49) — être tout à tous par un discernement de grâce et supporter les faibles pendant qu'on perfectionne les forts.

La bonté joue un rôle si nécessaire dans la direction qu'elle doit non seulement accompagner les conseils, mais pénétrer les reproches de sa douceur. C'est le désir exprimé par le Père Lallemant dans les lignes suivantes (50) : « Blâmez aussi quelquefois les (dirigés) avec prudence, quand il y aura de leur faute, surtout quand la faute sera un peu notable, ne les laissez pourtant jamais aller sans les avoir encouragés. C'est une conduite qu'on doit tenir généralement à l'égard des âmes, qui sont encore

(48) *Ib.*, I, 97.
(49) *Lettres spirituelles à un supérieur de communauté.* Principes de conduite pour remplir les devoirs de sa charge, n° 4 (sans date.)
(50) *Doctrine spirituelle*, 2 Principe, s. II, c. 6.

tendres, de tempérer toujours l'aigreur de la réprimande par la douceur de l'exhortation. Car il faut donner à ces âmes tous les soulagements possibles. »

Bien belle et bien pratique pour les pères spirituels, la maxime donnée à la Bienheureuse Mère Barat par le Père Varin (51) : « Fermeté, dans son temps, dureté jamais, douceur et charité toujours. » Certes la bonté n'y est pas oubliée.

Une forme que la bonté du directeur est appelée souvent à revêtir, porte le beau nom de patience. Fénelon la juge indispensable pour quiconque s'intéresse à la conduite des âmes. Attendez celles qui vont lentement — écrit-il à sa nièce carmélite (52) — vous courriez risque de les décourager par votre impatience. Par une comparaison empruntée à l'agriculture, il cherche à initier un supérieur à l'art d'attendre patiemment l'heure de la moisson. On travaille dans les ténèbres sans voir le fruit de sa peine — remarque-t-il (53) — on ne sent dans les inférieurs que mollesse, murmure, division, mécompte, mais parmi toutes ces épines, il croît un peu de bon grain, et c'est pour ce bon grain que Dieu nous met à tant d'épreuves.

Dans l'*Oraison funèbre du Père Bourgoing*, Bossuet déclare la patience indispensable pour s'occuper avec fruit de direction spirituelle et, comme Fénelon, il compare les prêtres aux laboureurs qui ne doivent pas être trop impatients de voir sortir en

(51) Mgr Baunard, *Histoire de la mère Barat*, II, c. 1.
(52) *Lettre à la Mère Marie de l'Ascension*, Carmélite, sa nièce, 19 juillet 1712.
(53) *Lettre à une Supérieure de communauté*, n° 4 (sans date.)

beaux épis le froment dont ils ont jeté en terre la semence.

En homme qui s'est fait violence, saint François de Sales avertit les directeurs qu'ils ont grand besoin de patience, tant les pénitentes sont volages, bizarres et *inventrices de paroles* (54). Ce psychologue émérite recommande aux Supérieures de ses chères Visitandines d'écouter tranquillement les peines et objections des Sœurs, de leur laisser dire tout ce qu'elles ont sur le cœur, *sans les presser, ni témoigner aucun ennui de leurs longueurs*, bien que ce ne soit dans certains cas que de petites niaiseries. Les petites choses sont autant à charge aux faibles — observe-t-il (55) — que les grandes peines aux grandes âmes.

Le professeur Dubois donne le même conseil à ses collègues : s'ils veulent mener à bien le traitement des troubles nerveux, qu'ils consacrent paisiblement à leurs malades tout le temps utile. « Avant tout — écrit-il (56) — il ne faut jamais être pressé, ou, en tout cas, ne jamais le paraître. Le médecin qui entre en coup de vent, regarde sa montre, parle de ses nombreuses occupations, n'est pas fait pour pratiquer cette psychothérapie. Il faut au contraire que le malade ait l'impression qu'il est l'unique préoccupation du médecin. »

Pour assurer au ministère du prêtre et du médecin un plein succès, il ne suffit pas d'avoir cette bonté douce, indulgente et miséricordieuse, encore faut-il

(54) *Lettre à Mme de La Forest*, 2 oct. 1609.
(55) *Conseils à une Supérieure*, éd. Plon, III, 327, 328.
(56) *Les Psychonévroses*, 283.

que leur physionomie soit gaie, attirante. Leur idéal doit être de ressembler à ces prêtres, dont parle saint Vincent de Paul, qui, par leur manière d'être riante et agréable, semblent vous offrir leur cœur et vous demander le vôtre. Le Saint les en avertit (57): Si l'expression de visage est triste, revêche, ou simplement trop grave et trop froide, chacun n'a qu'un soin, c'est de fuir, ou s'il approche, ce n'est point par attrait, mais par vertu. Pour répondre aux désirs de cet homme d'expérience qu'était le bon Monsieur Vincent, il faut avoir non seulement la charité, mais la cordialité, qui, d'après la comparaison de Vincent de Paul, est à l'amour de Dieu, ce qu'est à la pomme d'apis sa fraîche et plaisante couleur. Avec cette sainte cordialité, la joie se répand sur toute la personne, comme la lumière du soleil sur toute la campagne, la physionomie devient douce, la parole affectueuse. Par elle on évite cet air triste, morne, qui fait geler les cœurs autour de soi.

En plus des qualités d'esprit et de cœur, dont il vient d'être question, si le directeur veut inspirer pleine confiance, et c'est là évidemment son but, force lui est d'avoir une grande droiture de caractère, d'être un homme franc et loyal. Qu'il suive ces conseils pratiques de Fénelon (58). « Montrez un cœur ouvert, et faites que chacun voie par expé-

(57) *Maximes, conseils et avis sur la Charité.*
(58) *Lettre à la Mère Marie de l'Ascension*, 19 juillet 1712.

rience qu'il y a sûreté et consolation à vous ouvrir le sien. Ne dites que ce qu'il faut dire, mais ne dites rien qu'avec une entière franchise. Que personne ne craigne de se tromper en vous croyant. »

Cette franchise, François de Sales en a le culte au point de préférer perdre l'attachement d'une de ses filles de prédilection, plutôt que de lui porter la moindre atteinte. Il écrit à Mme des Gouffiers (59): « Croyez que mon cœur, placé au milieu des montagnes de neige et parmi la glace de mes propres infirmités, n'a point eu de froideur pour le cœur de ma très chère Fille. » Mais le Saint d'ajouter qu'il aime mieux perdre ce cœur, pourvu que Dieu ne soit point courroucé, que de manquer à la sainte sincérité vouée au service de cette âme qu'il ne saurait flatter sans la trahir, ni trahir sans la perdre.

Malgré sa franchise, un directeur n'inspirera pas confiance s'il est curieux et bavard. Aussi saint Thomas conseille au prêtre d'avoir un extérieur sérieux, bien que souriant et agréable, de fuir les repas où il se trouverait en contact avec de grands parleurs par crainte de dire quelque parole susceptible de faire croire qu'il trahit le secret de la confession. Toujours pour la même raison, l'Ange de l'Ecole condamne chez le prêtre l'indiscrétion et le bavardage, ainsi qu'une trop grande liberté de manières avec les femmes (60). C'est l'avis de saint Vincent de Paul, pour lequel vouloir tout connaître, tout voir est, de la part d'un supérieur, fermer la

(59) *Lettre à Mme des Gouffiers*, XX, 118.
(60) *Opuscules*, n° 64.

porte à toute confidence et ouverture de cœur (61).

« J'ai éprouvé — écrit le Père Yvan (62) — que les conducteurs curieux ne sont pas les meilleurs et qu'une âme court un grand danger sous leur conduite. » Rien d'étonnant qu'il écrive et qu'il recommande aux religieuses de fuir les directeurs qui parlent et caquètent tant (63).

Savoir, prudence, bonté, franchise, discrétion demandent à être couronnés par une grande dignité morale chez le médecin aussi bien que chez le directeur. Pour suivre sans arrières-pensée un traitement psychothérapique, comme pour se soumettre de tout cœur à une direction spirituelle, la première condition est d'estimer le spécialiste ou le prêtre à la compétence desquels on recourt. Et plus cette estime sera profonde et plus grande sera la confiance.

La dignité de vie nécessaire au praticien des psychonévroses l'est encore davantage au directeur appelé à connaître le fond des cœurs, leurs penchants les plus secrets et les moins avouables. Elle lui est indispensable — écrit saint Thomas (64) — pour qu'il n'ait pas à craindre d'être jugé sur les choses qui vont être l'objet de son jugement à l'égard des autres. Enfin, mieux il mettra en pratique les commandements et les conseils de la Religion, plus forte sera sa foi en la bonne influence de la Religion sur la conduite des hommes. Et cette foi, il faut qu'il la

(61) *Lettre à M. d'Horgny*, prêtre de la mission en visite à Richelieu 21, sept. 1659.
(62) *Lettres spirituelles*, I, 17.
(63) *Ib.*, II, 213.
(64) *Opuscule*, 64°.

possède lui-même au plus haut degré pour la communiquer à ceux qu'il dirige. Sans elle, son action ne sera pas curative, ou le sera peu, parce qu'elle manquera d'ardeur et de vie.

Cette conviction de l'efficacité des moyens qu'il emploie pour guérir ses malades, le professeur Dubois la demande au spécialiste des troubles nerveux, comme les maîtres de la spritualité l'exigent du thérapeute des maladies d'âme. « Le névrosé — affirme le neurologue de Berne (65) — est sur la voie de la guérison aussitôt qu'il a la conviction qu'il va guérir ; il est guéri du jour où il se croit guéri. Voilà l'idée que le médecin doit se mettre en tête s'il veut guérir son malade, mais il ne suffit pas qu'il accepte en sceptique cette notion et l'utilise comme un charlatan, il faut qu'il soit convaincu lui-même et sache transmettre sa conviction par cette contagion qu'exerce la sincérité. Quand cet état d'âme existe chez le guérisseur, peu importe les moyens qu'il emploie, ils réussiront tous en faisant éclore dans l'esprit du malade l'idée fixe de la guérison prochaine. Notre foi dans les moyens moraux n'est pas assez vivante, et nombre de malades pâtissent encore de notre timidité, de notre aboulie thérapeutique. Si le névrosé ne guérit que quand il se croit guéri, le médecin ne réussit dans son œuvre que quand il a une confiance anticipée dans le succès de son traitement. Pour arriver à son but, il faut que le médecin sache s'emparer de son malade. Il faut que, dès le début, il s'établisse entre eux un

(65) *Les Psychonévroses*,, 245, 263, 264, 270.

lien puissant de confiance et de sympathie. Aussi la première entrevue est-elle sous ce rapport décisive. Il peut arriver qu'un malade revienne sur certains jugements précipités et que des relations favorables s'établissent par la suite. Si, c'est le médecin qui, par des affirmations trop brusques, par son impatience, a manqué son entrée, il peut encore corriger cette faute. Mais en général, la première consultation donne la mesure d'entente qui va s'établir. »

Le professeur Dubois recommande au médecin, dans les occasions importantes, de n'avoir pas l'âme flottante, de ne pas se contenter de phrases sceptiques, d'affirmations timides. Son devoir est d'être éloquent, tout en restant sincère, comme l'avocat de cour d'assises qui est profondément convaincu de l'innocence de son client qu'il veut arracher à la condamnation. « Ce n'est pas — écrit le neurologue de Berne — ce que font de nombreux praticiens. S'il en est qui sont charlatans, il en est d'autres qui sont maladroits et qui pratiquent la suggestion à rebours. A un neurasthénique, ils affirment qu'il guérira, oui, mais en lui déclarant que cette maladie dure à peu près trois ans. Voilà qui est consolant pour un malade destiné à gagner sa vie ! »

Comme la foi du directeur en la Religion, la foi du médecin en son art doit être ardente, profonde pour entraîner ceux qu'il traite et concourir dans une large mesure à leur guérison. Quant aux qualités de franchise, de bonté, d'indulgence et d'affabilité, le professeur Dubois les demande aux spécialistes des psychonévroses, comme les maîtres de l'ascétisme aux directeurs spirituels. Il n'est pas jusqu'à la sug-

gestion à rebours, que signale le neurologue suisse, qui n'ait quelquefois son équivalent dans la direction de conscience. Faute de jugement ou de réflexion suffisante, quelques prêtres, en voulant encourager les âmes, arrivent au résultat inverse par l'exagération ou la maladresse de leurs encouragements. Le plus regrettable est qu'ils ne s'en doutent pas le moins du monde et ne peuvent ainsi apporter un correctif à leurs paroles. Tant il est vrai que le cœur ne peut se passer de la tête et qu'il n'est pas de bonté effective sans prudence.

Un point sur lequel Dubois insiste avec raison est la confiance du malade qu'il faut obtenir entière, le plus vite possible et par tous moyens légitimes. Bossuet partage absolument cette manière de voir. Il préfère ne point s'opposer à l'affection trop vive et trop tendre de ses pénitentes plutôt que d'amoindrir peut-être la confiance qu'elles lui témoignent. Bien intéressante à cet égard cette lettre qu'il écrit à Mme d'Albert de Luynes (66) : « Ma chère Fille, à la vérité, je ne voudrais pas exciter ces tendresses de cœur directement, mais quand elles viennent ou par elles-mêmes, ou à la suite d'autres dispositions qu'il est bon d'entretenir et d'exciter, comme la *confiance* et l'obéissance, et les autres de cette nature qui sont nécessaires pour demeurer ferme et avec un chaste agrément sous une bonne conduite il ne faut nullement s'en émouvoir ni s'efforcer à les combattre ou à les éteindre, mais les laisser s'écouler et revenir comme elles voudront. C'est une des

(66) *Lettre à Mme d'Albert de Luynes*, Meaux, 26 déc. 1691.

conditions de l'humanité de mêler les choses certainement bonnes avec d'autres qui peuvent être suspectes, douteuses, mauvaises même si l'on veut. Si par crainte de ce mal, on voulait ôter le bien, on renverserait tout. »

Si la confiance du sujet est indispensable pour que la direction spirituelle et le traitement des psychonévroses puissent être entrepris, l'un et l'autre, dans de bonnes conditions, sa docilité, parfaite pendant toute la durée des exercices, n'est pas moins indispensable au but que poursuivent prêtres et médecins. Mais qui dit obéissance chez le sujet, dit, chez celui qui dirige, autorité capable de se faire obéir de manière suivie, c'est-à-dire autorité forte et ferme. Sans cette fermeté, directeur et thérapeute courent à un insuccès certain, malgré leur compétence et leurs efforts. Il la faut d'autant plus qu'il s'agit d'astreindre le malade et le dirigé à un programme fixé d'avance dans ses grandes lignes. Sans doute il leur sera laissé le plus de liberté possible, mais pour des questions de détail et non pour le fond même du traitement, pour sa marche générale. En psychothérapie des troubles nerveux, comme en direction de conscience, il est des principes dont on ne peut s'écarter impunément. Si quelqu'un veut suivre la méthode Vittoz, le célèbre Docteur de Lausanne, où, si ce n'est lui, un de ses disciples, n'accèdera jamais au désir du client qui voudrait faire des actes de volonté sans avoir fait au préalable des actes conscients et des exercices de concentration. De même un directeur n'acceptera pas davantage qu'un malade spirituel veuille atteindre direc-

tement les plus hauts sommets de la vie unitive alors qu'il est ignorant par sa faute des vérités religieuses et qu'il ne s'est corrigé ni de ses vices, ni de ses défauts.

La fermeté est encore nécessaire aux thérapeutes des maladies d'âme, comme à ceux des psychonévroses, parce qu'ils imposent des actes d'exécution relativement difficile et souvent très pénible. Ainsi d'un malade habitué depuis des mois, sinon des années, à ne jamais penser à ce qu'il fait, le médecin exige des actes conscients et pour comble d'exigence, ce n'est ni deux, ni trois, mais une série d'actes qui se poursuit durant des jours, quelquefois des semaines. A ce névrosé, dont l'imagination se perd depuis longtemps en des rêves sans fin et sans consistance, il est demandé de concentrer toute l'attention, qu'il gaspillait jusqu'alors, sur un objet unique et de l'y fixer durant quelques minutes. Enfin à cet aboulique, on commande de vouloir, il faut que cet inerte couché dans l'inaction de sa volonté se soulève de cette couche où il est étendu depuis six mois, un an, et plus peut-être, et qu'il se mette à marcher comme tout le monde. Et remarquez que cet inconscient des choses extérieures, ce rêveur obstiné, cet aboulique se trouvent d'ordinaire réunis dans tout névrosé, de sorte qu'il devra, ce malheureux, se faire violence à lui-même d'un bout à l'autre du traitement. Comment imaginer qu'il ne soit tenté de renoncer à ce traitement qui va directement à l'encontre de toutes ses habitudes? Infailliblement le découragement l'emportera sur l'obéissance du début, si l'autorité ferme du médecin ne supplée

à la faiblesse du sujet. C'est précisément cette nécessité pour le praticien d'une volonté énergique, d'une grande fermeté de caractère, qui rend si fatigant pour lui le traitement des troubles nerveux. Rien d'épuisant comme de vouloir pour ceux qui ne savent ni ne peuvent vouloir par eux-mêmes.

Le directeur de conscience a des exigences plus terribles encore : à ce violent et à cet orgueilleux, il commande de faire des actes de douceur et d'humilité, à ce mondain d'âge mûr dont la vie se passe depuis sa jeunesse à satisfaire ses sens, il impose le sacrifice de ses plus chers plaisirs ; à cet indépendant, il ordonne la soumission aux commandements de Dieu et de l'Église, enfin des pères et mères insouciants de leur rôle providentiel, il exige l'accomplissement de leur devoir d'état. Souvent même le directeur se voit dans l'obligation d'imposer les actes les plus contraires à la nature, tels que le pardon des injures, la réconciliation avec un ennemi, la fuite d'une personne très chère, mais de fréquentation dangereuse, la restitution d'une somme considérable.

Il est de toute évidence qu'en des cas semblables, le pénitent invoquera toutes sortes de prétextes pour se soustraire à un devoir si dur. Quelle force d'âme pour résister à un tel assaut ! Pour peu que le directeur en manque, il se laissera convaincre. Ce péril est d'autant moins imaginaire, que tout incline le prêtre vers une indulgence excessive, s'il est faible de caractère. Avant tout, son intérêt personnel, parce qu'en laissant faire, alors qu'il devrait imposer son veto, le directeur se fait la réputation d'un homme

d'esprit large et de cœur généreux, d'un de ces rares ecclésiastiques qui, par leur expérience du monde et leur compréhension de l'humaine misère, attirent à eux et font aimer la Religion. Voilà bien de quoi émouvoir une âme sacerdotale. Jésus, d'ailleurs, n'a-t-il pas dit qu'il ne faut ni rompre le roseau à demi brisé, ni éteindre la mèche qui fume encore? C'est pour avoir outrepassé la miséricorde ou plutôt pour l'avoir mal comprise que des prêtres ont failli à leur belle mission de défenseurs de la justice. Mieux vaut quelquefois provoquer des larmes par un refus qu'amener des sourires par une lâche concession.

C'est à l'honneur du directeur de conscience, sa bonté se distingue de la bonté des autres, parce qu'elle est auréolée de courage, voire d'héroïsme, comme celle des Filles de la Charité, prodiguant leurs soins aux blessés sur les champs de bataille... Pour diriger les âmes, il faut être de taille à s'exposer à de sourdes rancunes et même à des haines violentes. Prêtres et médecins se font fatalement des ennemis, mais en revanche, ils acquièrent, avec l'estime des meilleurs, de chaudes et solides amitiés.

Les maîtres de l'ascétisme plaident avec éloquence la cause de la fermeté. L'un des mots les plus justes à ce sujet est celui de saint Vincent de Paul (67) : « Il faut être invariable à la fin et doux aux moyens, c'est l'âme de la bonne conduite et l'un sans l'autre gâte tout. » Dans la lettre où il écrit cette formule si précise, M. Vincent recommande de s'occuper de ses dirigés avec exactitude, esprit de suite, douceur

(67) *Lettre à M. Guérin*, Supérieur de la mission à Annecy, 12 février 1643.

et fermeté. D'après les Constitutions de la Compagnie de Jésus et les exemples de saint Ignace, il ne faut pas que la force de commandement chez le Supérieur, et par conséquent chez le Directeur, devienne dureté, ni que la douceur se transforme en mollesse et laisser-faire.

A l'exemple de Cassien (68), sur lequel il s'appuie, le savant Jésuite Aquaviva combat la faiblesse de volonté chez ceux qui dirigent et il en montre les suites déplorables (69).

Toujours utile, la fermeté de caractère est particulièrement nécessaire dans la direction des scrupuleux et ils sont en grand nombre. L'unique moyen pour les guérir de leur mal aussi dangereux que douloureux, est de les faire obéir. Suivant saint Alphonse de Liguori, il faut exiger d'eux une obéissance absolue et aveugle (70). « Point de raisonnement, — doit-on leur dire s'ils veulent discuter les ordres donnés — votre imagination est une folle, on ne raisonne pas avec les fous. Par ailleurs, le Démon met en œuvre toutes ses ruses pour embarrasser votre pauvre esprit, il vous éblouit par des raisons spécieuses, il vous embrouille à plaisir, puis il se rit de vous quand vous l'écoutez. »

Bossuet explique en ces termes la raison d'être de cette obéissance qu'il faut imposer aux scrupuleux, puisqu'elle leur est indispensable : « Le principe de faire toujours le plus sûr n'est point pour les personnes peinées — lisez scrupuleuses — parce que

(68) *Coll.* 7, c. 23.
(69) *Op. cit.*, 21, 22, 28 et 29.
(70) *Théol. mor.* l. I, n° 16.

le plus sûr pour elles, c'est d'obéir, autrement elles se perdraient, et à force de chercher le plus sûr pour elles, il n'y aurait rien de sûr pour elles. »

Fénelon montre l'inutilité de toute direction pour les personnes atteintes de scrupule qui seraient indociles aux ordres de leur guide spirituel : « Que pourrait faire le directeur le plus saint et le plus éclairé pour vous guérir — écrit-il (71) — si vous ne lui dites pas tout, et si vous ne voulez pas faire ce qu'il dit? Quand on est dans l'excès de trouble que le scrupule cause, on est tenté de croire qu'on ne peut être entendu de personne et que les plus expérimentés directeurs, faute d'entendre cet état, donnent des conseils disproportionnés, mais c'est l'erreur d'une imagination dominante qui n'aboutit qu'à une indocilité incurable, si on la suit. Doit-on se rendre juge de sa propre conduite dans un état de tentation et de trouble où l'on a qu'à demi l'usage de sa raison? » Puisque l'ouverture de cœur et l'obéissance sont particulièrement difficiles aux scrupuleux, il est du devoir de leurs directeurs de les soutenir fortement par une fermeté de caractère à toute épreuve.

Si le traitement des psychonévroses et la direction de conscience ne donnent pas toujours de bons résultats, le médecin et le prêtre n'en sont pas seuls responsables. La faute retombe assez souvent sur les sujets eux-mêmes qui vont de clinique en clinique, de confessionnal en confessional sans laisser aux thérapeutes ou aux directeurs le temps de les guérir.

(71) *Avis sur l'exercice de la direction.*

Ces capricieux, par leur défaut d'esprit de suite, méritent cette comparaison peu flatteuse du Père Yvan (72) : « Demander un avis à un prêtre, tantôt un conseil à un religieux, tantôt un doute à une autre personne, tantôt suivre l'un, tantôt suivre l'autre, c'est comme les bêtes qui boivent à toutes les eaux qu'elles rencontrent. »

Fénelon indique en ces termes le motif plus ou moins inconscient de ces changements irraisonnables (73) : « Changer de directeur, c'est se rendre maître de la direction à laquelle on devrait être soumis. Une direction ainsi variée n'est plus une direction, c'est une indocilité qui cherche partout à se flatter elle-même... Quand on a tant de différents conseils, on ne suit que le sien propre par la nécessité où l'on se trouve de choisir entre tous ceux que l'on a reçus d'autrui (74). »

(72) *Premier recueil*, 103-104, cité par H. Brémond, *La Provence mystique*, 179.
(73) *Op. cit.*,
(74) *Lettre à Mme de Maintenon, Versailles*, 1690

CHAPITRE XIII

Collaboration entre le directeur de conscience et le médecin.

La collaboration entre le directeur de conscience et le médecin découle de l'ensemble de cet ouvrage, elle en est la conclusion toute naturelle. Comment s'ignorer quand on se rencontre sur le terrain de la psychothérapie, et quand on traite les mêmes malades? C'est ce que chacun pense après la lecture des deux premiers chapitres sur le rôle et l'importance de la psychothérapie dans le traitement des troubles nerveux et dans la direction spirituelle. Et une fois ce rapprochement fait dans l'esprit entre le thérapeute des maladies de l'âme et celui des psychonévroses, il se confirme de plus en plus à mesure que l'on pénètre plus avant dans cet ouvrage. On voit, en effet, prêtre et médecin combattre à peu près les mêmes ennemis puisque maux spirituels et affections nerveuses ont des symptômes communs.

Les procédés, auxquels l'un et l'autre recourent, les

rapprochent aussi par de nombreuses similitudes. A user tous deux de la *concentration* et des *actes de volonté* dans le traitement de leurs malades respectifs, le tenant de la méthode Vittoz et le prêtre acquièrent une mentalité semblable sous certains rapports. Ainsi celui-ci, comme celui-là, se propose de rendre le sujet de plus en plus conscient et libre, de l'amener peu à peu à cette maîtrise de soi et à cette connaissance du monde extérieure aussi nécessaire dans la vie profane que dans la vie religieuse. N'est-ce pas ce que démontrent les quatre chapitres sur l'acte conscient et la concentration, sur le développement et la rééducation de la volonté.

Avec l'Inconscient et ses conséquences d'ordre moral et pathologique, les deux hommes, qui nous sont d'un si grand secours, se retrouvent en contact par l'intérêt qu'ils ont à connaître cet important facteur de la psychologie de l'homme et de toutes les associations humaines. Enfin la communauté des qualités d'esprit, de cœur et de caractère, qui leur sont nécessaires ou utiles pour venir efficacement en aide au prochain, établit un dernier rapprochement entre le directeur de conscience et le spécialiste des psychonévroses.

En même temps que tout converge à unir dans une estime réciproque ces deux sortes de thérapeutes, rien n'est de nature à les éloigner l'un de l'autre. Se mouvant dans des sphères d'action très distinctes bien qu'en connexion étroite, ils ne sont pas enclins à se jalouser, comme n'y sont que trop portées les personnes de profession commune. Il ne saurait exister entre eux de conflit d'intérêt ou d'ambition.

Bien que rapprochés par leur genre d'occupations, ils sont séparés par la différence des points de vue auxquels ils se placent. D'un côté, un but humanitaire et scientifique pour le médecin ; de l'autre, un but surnaturel et divin pour le prêtre. D'un côté, un homme qui peut très légitimement ambitionner les biens et les honneurs de ce monde ; de l'autre, quelqu'un voué par état à une vie simple et austère.

L'unique terrain sur lequel pourrait se produire quelque heurt de jalousie est celui, très délicat d'ailleurs, de la sympathie des malades qu'ils traitent simultanément. Il n'est pas rare, en effet, qu'un névrosé nourrisse d'affectueux sentiments et pour son médecin traitant et pour son directeur spirituel. Ce fait serait susceptible de rendre ces thérapeutes antipathiques l'un à l'autre, si l'attachement à un prêtre qui vous dirige n'était pas d'un caractère tout différent de l'attachement d'un malade à son cher docteur. Ces deux sortes d'amitié reposent sur des rapports tout autres. Sans doute, dans le domaine de la psychothérapie, comme dans celui de la direction, il se fait des confidences, voire des aveux plus ou moins pénibles, mais ils ne portent pas d'ordinaire sur les mêmes objets. Il est des parties de son passé, les plus secrètes, les plus intimes, que le malade effleure simplement, quand il ne les passe sous silence au cours de ses causeries journalières avec le médecin, tandis qu'au confessionnal, il les expose clairement et en détail à son directeur, prêt à répondre aux éclaircissements qui pourraient lui être demandés sur tel ou tel point, dont il n'a dit et ne dira

jamais mot à personne. De plus, les confidences au spécialiste des troubles nerveux sont faites sur un ton et d'une manière qui ne rappellent nullement l'attitude contrite du pénitent ou de la pénitente. Rien ne s'oppose donc à la communion d'estime et de sympathie du prêtre et du médecin, et qui de nous n'en a connu quelque bel exemple.

Parmi les grands directeurs de conscience, plusieurs ont eu pour amis des médecins : saint Augustin, saint Jean Chrysostome, saint Vincent de Paul, saint François de Sales... Une autre marque de l'attrait de certains d'entre eux pour la médecine et ceux qui l'exercent est le choix de nombreuses comparaisons empruntées à cet art. Malgré son âme de poète et de mystique, François de Sales appartient à ce groupe. A propos des rêves irréalisables qu'inspire à beaucoup d'âmes un zèle surtout imaginatif, il écrit (1) : « Grande folie à ceux qui s'amusent à désirer d'être martyrisés aux Indes, et ne s'appliquent à ce qu'ils ont affaire selon leur condition ! Grande tromperie à ceux qui veulent plus manger qu'ils ne peuvent digérer. » Si l'avertissement est bon au point de vue moral, il ne l'est pas moins au point de vue hygiénique.

Dans ce même ordre d'idées, François fait la remarque suivante à Mlle de Soulfours (2) : « Il me semble que vous avez rencontré le vrai sujet de votre mal, quand vous me dites qu'il vous est avis que c'est une multitude de désirs qui ne pourront jamais être accomplis. La variété des viandes, si elles sont

(1) VI, 109.
(2) *Lettre à Mlle de Soulfours*, XII, 181.

en grande quantité, charge toujours l'estomac, mais s'il est faible, elle le ruine. Quand l'âme a quitté les concupiscences et qu'elle s'est purgée des affections mauvaises et mondaines, rencontrant les objets spirituels et saints, comme toute affamée elle se remplit de tant de désirs et avec tant d'avidité qu'elle en est accablée. » Le Saint parle ici comme parlerait, de nos jours, un spécialiste de l'estomac. Encore un conseil aussi pratique sous le rapport de l'hygiène que sous celui de l'ascétisme.

Voici une indication précieuse pour la santé du corps comme pour celle de l'âme (3) : « Les sentiments et douceurs peuvent être de l'ami ou l'ennemi, c'est-à-dire du malin ou du très bon. Quand Dieu voit notre goût spirituel affadi, il nous donne un petit peu de sauce, non afin que nous ne mangions que la sauce, mais afin qu'elle nous provoque à manger la viande solide. C'est donc une bonne marque quand on ne s'arrête pas aux sentiments, car le malin, donnant les sentiments, veut qu'on s'y arrête, et, qu'en ne mangeant que la sauce, notre estomac spirituel en soit affaibli et gâté petit à petit. »

Les lignes suivantes sont encore d'un excellent thérapeute (4) : « Les fièvres spirituelles, aussi bien que les corporelles, sont ordinairement suivies de plusieurs ressentiments qui sont utiles à celui qui guérit pour plusieurs raisons, mais particulièrement parce qu'ils consument les restes des humeurs peccantes qui avaient causés la maladie, afin qu'il n'en demeure pas un brin, et parce que cela nous remet

(3) *Ib.*, 164.
(4) *Ib.*, 202.

en mémoire le mal passé pour faire craindre de la rechute, à laquelle bien souvent nous nous porterions par trop de licence et de liberté si les ressentiments, comme menaces, ne nous retenaient en bride pour nous faire prendre garde à nous jusqu'à ce que notre santé soit bien confirmée. » Un des points sur lesquels les médecins sont d'accord est le besoin de maîtriser, chez les convalescents, leur ardeur à reprendre la vie habituelle avant d'avoir recouvré toutes leurs forces.

Quel esprit d'observation dans ce passage d'une lettre relative aux vains désirs qui portent évêques et personnes mariées à vouloir être ce qu'ils ne peuvent être (5) : « Ceux qui ont la fièvre ne trouvent nulle place bonne, ils n'ont pas demeuré un quart d'heure en un lit qu'ils voudraient être en un autre ; ce n'est pas le lit qui en peut mais, c'est la fièvre qui les tourmente partout. Une personne qui n'a point la fièvre de la propre volonté se contente de tout pourvu que Dieu soit servi. »

Après avoir aimablement reproché à l'une de ses filles spirituelles l'illusion ou elle est de ne pouvoir trouver, en dehors de sa direction, les lumières et douceurs nécessaires à son âme, François de Sales écrit (6) : « L'opinion que vous avez de ne devoir recevoir allègement de Dieu que par moi est une pure tentation de celui qui a coutume de nous mettre les objets éloignés en considération pour nous ôter l'usage de ceux qui nous sont présents. C'est une maladie d'esprit à ceux qui sont malades

(5) *Ib.*, 349.
(6) *Ib.*, 181.

au corps de désirer les médecins éloignés et les préférer à ceux qui sont présents. Il ne faut désirer les choses impossibles, ni bâtir sur les difficiles et incertaines. » A lire ces lignes, on comprend quelle importance François de Sales attachait à la psychothérapie et quel merveilleux usage il en aurait fait s'il se fut adonné à la médecine.

Au sujet des devoirs d'état de la vie ordinaire que l'on est trop enclin à négliger pour courir après un héroïsme chimérique, l'Evêque de Genève écrit (7) : « Allons terre à terre puisque la haute mer nous fait tourner la tête et nous donne des convulsions. Pratiquons certaines petites vertus propres pour notre petitesse. A petit mercier, petit panier.»

Rappelons enfin l'histoire déjà citée, que narre François de Sales avec autant de simplicité que d'humour. L'objet en est une imaginaire grossesse de quatorze mois qui se termina, après tout un jour et toute une nuit de cris et de souffrances, par un imaginaire enfantement. A s'en rapporter à ses serments — remarque malicieusement le Saint (8) — on eut cru que cette femme apparentée à François était mère sans avoir mis au monde aucun enfant.

Comme le lecteur a pu le constater au cours de cet ouvrage, le grand directeur savoisien fait preuve en maintes occasions de savoir médical et d'esprit scientifique. Il faut citer à nouveau les lignes suivantes tant elles révèlent, chez François de Sales, une mentalité de spécialiste des troubles nerveux, et de spécialiste remarquable, vu leur date ancienne de

(7) *Ib.*, 205.
(8) *Lettre à la Mère de Chastel*, XVIII, 327.

trois siècles (9). « J'avais oublié de dire que les visions et révélations de cette fille ne doivent pas être trouvées étranges, parce que la facilité et tendreté de l'imagination des filles les rend beaucoup plus susceptibles de ces illusions que les hommes : c'est pourquoi leur sexe est plus adonné à la créance des songes, à la crainte des esprits et à la crédulité des superstitions. Il leur est souvent avis qu'elles voient ce qu'elles ne voient pas, qu'elles oyent ce qu'elles n'oyent point et qu'elles sentent ce qu'elles ne sentent point. » Un disciple de Charcot ,de Bernheim ou de Sicard ne s'exprimerait pas diffèremment.

Très intéressants aussi les conseils suivants donnés à la Mère de Monthoux (10) : « Il n'y a nul mal de demander aux novices comme elles se portent, mais quand elles marquent des maux de nulle conséquence, il ne faut pas les attendrir, mais simplement leur dire : Vous serez bientôt guérie, Dieu aidant, puisque, à la vérité, le sexe est merveilleusement enclin à se plaindre ou à désirer d'être plaint. » Evidemment, ce n'est plus là seulement de la direction de conscience, c'est de la psychothérapie, et de la meilleure. Personne n'en fait aujourd'hui avec plus de discernement, d'à-propos et de tact.

Rappelons le cas non moins instructif de saint Vincent de Paul portant sur une prétendue possédée, Mlle Dalvie, le jugement suivant (11). C'est une personne « d'esprit fort bon et solide, incomparablement au-delà du commun des filles, mais un peu mé-

(9) *Ib.*
(10) *Lettre à la Mère de Monthoux*, XIX, 376
(11) *Lettre à M. N.*, 1650.

lancolique et cette humeur mélancolique la travaille ». Est-ce le jugement d'un théologien ou le diagnostic d'un spécialiste des psychonévroses? A l'exemple de leurs célèbres devanciers, les grands directeurs contemporains s'intéressent aux problèmes médicaux en connexion avec la morale, comme l'est tout ce qui touche aux affections nerveuses. L'intérêt qu'ils y prennent va croissant à mesure qu'est mieux définie la part d'inconscience des névrosés et par suite leur irresponsabilité relative.

Une autre cause pousse les maîtres de la spiritualité vers l'étude des psychonévroses, c'est qu'elle aide beaucoup à l'intelligence de certains phénomènes de la vie mystique. Aussi tient-elle une place de plus en plus large dans les récentes publications sur le mysticisme, telles que *Les grâces d'oraison* du Père Poulain.

Avant d'aborder la question si pratique de la collaboration effective entre prêtres et médecins, il importe d'examiner si les spécialistes des troubles nerveux n'auraient pas quelques raisons particulières de s'instruire des diverses méthodes suivies dans la direction de conscience. Puisque leur spécialité les oblige à mieux connaître le cœur humain que leurs confrères en médecine ne le connaissent, ils auraient tort de ne point se renseigner auprès de ceux qui peuvent leur fournir sur ce sujet la documentation la plus complète. Quelle négligence coupable de leur part s'ils ne recouraient à l'expérience de tant

d'hommes qui ont employé une portie notable de leur vie à sonder le cœur humain afin d'en découvrir les ressources et les misères, les penchants et les ruses.

Quelle source inépuisable de données de toutes espèces sur notre psychologie que la correspondance d'un Bossuet, d'un Vincent de Paul, d'un François de Sales et de tant d'autres directeurs célèbres ! Ces renseignements ont une valeur d'autant plus grande qu'ils ne reposent ni sur des sentiments personnels, ni sur d'ingénieuses hypothèses, mais sur des faits réels et précis. Là se trouvent consignées des observations sans nombre sur les points les plus divers de la psychologie et de la morale. L'exposé en est clair, généralement détaillé, d'ordinaire rédigé le jour même et toujours fait avec un grand souci d'exactitude. Les spécialistes des psychonévroses, qui n'exploitent pas une telle mine, me font l'effet d'historiens qui n'utiliseraient ni les dépôts d'archives, ni les innombrables analyses de documents faites par les chartistes. Ces médecins interrogent la famille du malade et ses amis intimes, s'ils en ont l'occasion. Par ce moyen ils recueillent quelques indications sur l'état mental et moral du nouveau venu, mais faites par des personnes incompétentes et partiales, elles sont souvent erronées ou tout au moins inexactes, imprécises.

La plupart du temps, le praticien, après cette première enquête, aurait intérêt à la compléter et à la corriger en s'inspirant des observations laissées par les grands directeurs sur des personnes d'âge, de profession et de milieu social analogues à ceux du

malade. Tel spécialiste, par exemple, dont la clientèle se recrute surtout dans le monde féminin, s'initierait, à l'école de saint François de Sales, aux mystères de l'âme d'Eve, à ses bons et à ses mauvais côtés, à sa manière de penser, de sentir et d'agir si différente de celle de l'homme. Dirigé par un tel guide, son coup d'œil deviendrait plus pénétrant et plus sûr. Il en serait de même pour celui dont les malades appartiendraient à la noblesse ou à la haute bourgeoisie. Comme les maîtres de l'ascétisme ont eu des fils spirituels de tout âge, de toute profession ou métier et de tout rang social, il n'est pas une classe de la société dont ils n'aient connu à fond la mentalité, les passions et le caractère.

Un autre motif pour le praticien neurologue de ne pas faire fi de la direction de conscience est la place importante qu'occupe le sentiment religieux dans la psychologie de l'homme en général et surtout du névrosé. En dehors des chrétiens convaincus, combien de personnes sont plus chrétiennes de mentalité qu'elles ne le pensent, par suite de l'hérédité et de l'influence du milieu. L'air où nous vivons en France est saturé de christianisme. Une chose certaine est qu'en bien des cas il suffirait au médecin d'avoir quelques notions nettes sur la religion catholique, pour ramener le calme dans certains esprits.

Appelé à faire ce que Dubois nomme des sermons laïques, le spécialiste trouverait dans l'œuvre immense et si variée des grands directeurs de quoi alimenter son éloquence de la manière la plus substantielle et la plus pratique. Et si dans cette œuvre

il est des pages qui détonneraient presque sur des lèvres profanes, il en est plusieurs qui peuvent se trouver dans toutes les bouches. A côté de considérations pieuses, combien d'avis acceptables par tout homme sage et de bon sens! Il s'en rencontre souvent, et il en a cité plusieurs dûs à la plume de saint Bernard et de saint Thomas d'Aquin, de saint François de Sales et du bon M. Vincent, comme à celle du Père Lallemand et du Vénérable Libermann, de sainte Thérèse et de sainte Catherine de Sienne.

Un médecin aurait à entretenir fréquemment ses malades d'altruisme, et il ne consulterait pas les auteurs qui ont traité ce sujet avec le plus de profondeur et d'enthousiasme en même temps que de sens pratique ! Le christianianisme n'est-il pas la meilleure école d'oubli de soi et de désintéressement absolu? La Croix n'est-elle pas l'expression par excellence d'un dévouement sans borne et d'une infinie portée? Ce médecin est tout spécialiste des psychonévroses si l'on s'en rapporte à ce qu'écrit le professeur Dubois à propos de la guérison d'une jeune femme névrosée (12) : « Peu à peu laissant dans l'ombre toutes les manifestations du nervosisme, j'osai aborder les questions générales de morale, de philosophie pratique. Je n'hésitai pas à lui faire toucher du doigt l'égoïsme maladif dans lequel elle vivait toujours préoccupée de son bien-être. J'orientai sa pensée dans le sens altruiste, lui conseillant de se souvenir des siens, de son excellent mari et de ses enfants. »

(12) *Les Psychonévroses*, 508.

D'après le professeur de Berne, des cas semblables sont assez communs. « Souvent — observe-t-il en citant plusieurs exemples (13) — l'esprit de contradiction des malades et leur amour-propre s'opposent à leur guérison. » Quel antidote de premier ordre contre cet amour-propre que telles ou telles lettres de saint François de Sales et de saint Vincent de Paul ! Leur clarté, leur naturel et leur tour imaginatif sont propres à les rendre d'une utilité générale. D'ordinaire, elles seraient tout de suite comprises et goûtées.

Aux yeux du spécialiste des troubles nerveux, une dernière raison milite en faveur de la direction de conscience. Comment s'en désintéresserait-il alors que le plus sublime objet dont elle s'occupe, la mystique, est en connexion avec les psychonévroses. A se maintenir sur le terrain scientifique et dans les limites de sa spécialité, il puisera, par exemple, dans l'œuvre de saint Jean de la Croix ou de sainte Thérèse d'intéressantes indications pour ses chères études. Il en recueillerait beaucoup d'autres dans l'histoire et les écrits des grandes mystiques françaises du dix-septième siècle. Suivant Henri Brémond (14), « pour Jeanne de la Nativité et pour Armelle, la psychologie naturelle et surnaturelle n'a pas de secrets. » A propos de l'autobiographie de la fameuse Sœur Jeanne des Anges et de l'*affaire de Loudun*, le professeur Charcot écrit : « Les nosographes y trouvent un luxe de détails instructifs que l'on cherche-

(13) *Ib.*, 419 et suiv.
(14) H. Brémond, *Hist. litt. du sentiment religieux en France*, V, 137.

fait souvent en vain dans les observations médicales les plus modernes (15). »

Sous quelles formes et dans quelle mesure se fait la collaboration entre le thérapeute de l'âme et celui du corps? Le prêtre seconde le médecin dans son ingrat labeur en recommandant à ses dirigés de lui obéir. C'est ce que font en général les grands directeurs. Fénelon exhorte plusieurs dames à suivre avec simplicité les avis médicaux qui leur sont donnés par des hommes compétents (16). Bossuet, Vincent de Paul et tant d'autres font de semblables recommandations. Aucun n'y revient pourtant avec plus d'insistance que saint François de Sales : « Obéissez bien aux médecins quand ils vous défendront quelque exercice de jeûne ou d'oraison mentale — écrit-il à Mme Bourgeois (17) — demeurez ferme à ne point dire vos heures, ni l'office, tant que les médecins vous diront que le récit vous serait dommageable. » Cette parfaite obéissance, le Saint l'exige de toutes ses filles spirituelles, de la Mère Chantal comme de la Mère Bréchard, de l'irascible Mme des Gouffiers comme de la timide Sœur de Soulfour et de la très noble dame de La Fléchère. Lui-même prêche d'exemple. Malgré le plaisir qu'il éprouve à correspondre avec la célèbre Angélique Arnaud, il arrête net sa lettre et voici le motif qu'il en donne à sa

(15) *Ib.*, 203.
(16) *Lettres à des dames*, 27 juin 1690, 15 février 1702.
(17) *Lettre à Mme Bourgeois*, XIII, 32, 93.

correspondante (18) : « Je ne sais pourquoi je vous écris si largement, c'est mon cœur qui ne se lasse pas de parler au vôtre, mais il faut que je finisse pour entrer au bain, puisque je suis entre les mains du médecin. »

Une autre manière pour le directeur spirituel de collaborer à l'œuvre bienfaisante du thérapeute est de défendre à leurs pénitents tout acte préjudiciable à leur santé, toute dépense exagérée de forces physiques. Sous l'empire de ce sentiment, Bossuet écrit à la Sœur Cornuau (19) toujours portée à aller au-delà de ce qu'elle peut : « Prenez garde à ménager votre santé et à ne vous point pousser à bout : cela est d'une extrême conséquence, parce qu'enfin, à force de faire, on se réduit à ne rien faire. » Ce conseil pratique pour toutes les natures ardentes, l'est surtout pour celles prédisposées à quelque psychonévrose.

Fénelon, en un style moins simple et moins nerveux, fait les mêmes recommandations à ses filles spirituelles. « La vie intérieure amortit l'extérieure — écrit-il à la Comtesse de Montberon (20) — et cause souvent une espèce de langueur. Votre faible santé a besoin d'être épargnée, et votre vivacité est à craindre, même dans le bien. » Dans une autre lettre, l'archevêque de Cambrai exhorte l'anémique Comtesse à prendre comme nourriture et distractions tout ce qui peut favoriser son sommeil et augmenter son appétit (21).

(18) *Lettre à Angélique Arnaud*, XVIII, 390-391.
(19) *Lettre à Sœur Cornuau*, Germigny, 14 juin 1693.
(20) *Lettre à la Comtesse de Montberon*, 16 avril 1700.
(21) *Ib.*, Cambrai, 30 juillet 1701.

Toujours soucieux du bien-être physique et moral de ses dirigés, Fénelon donne à une jeune agitée les conseils suivants (22) : « Quand on se laisse aller à la vivacité de son naturel, on parle sans fin, on fait mille réflexions subtiles et superflues, on craint toujours de ne parler et de n'agir pas assez, on s'échauffe, on s'épuise, on se passionne, on se dissipe et rien n'avance. Votre tempérament a un besoin infini de ces maximes. Elles ne sont guère moins nécessaires à votre corps qu'à votre âme : votre médecin doit être là-dessus d'accord avec votre directeur. Laissez couler l'eau sous les ponts, laissez les hommes être hommes, c'est-à-dire faibles, vains, inconstants, injustes, faux et présomptueux. Laissez chacun suivre son naturel et ses habitudes. Contentez-vous de faire sans ardeur le peu qui dépend de vous, que tout le reste soit pour vous comme s'il n'était pas. « En fait de psychothérapie, est-il possible de trouver quelque chose de mieux à dire où d'écrire? »

Les lignes suivantes montrent la connaissance pratique qu'avait Fénelon de l'influence du physique sur le moral. Problème d'un intérêt plus vif encore pour le spécialiste des troubles nerveux (23) : « On peut dire de la paix du cœur ce que le Sage dit de la sagesse : *Tous les biens viennent avec elle.* D'une certaine fidélité simple et tranquille dépendent le sommeil, l'appétit, les digestions, la vigueur pour les promenades. S'il ne vous est pas permis de vous

(22) *Lettre à une Demoiselle vivant pieusement dans le monde* (sans date.)

(23) *Lettre à Mme de Montberon*, février 1703.

tuer, tournez votre scrupule contre vos scrupules mêmes, qui vous tuent manifestement. Voilà qui peut être dit aux scrupuleux par le médecin traitant aussi bien que par le directeur de conscience.

A l'exemple de Fénelon et de Bossuet, saint Vincent de Paul étend sa sollicitude sur le corps et l'âme de ses enfants spirituels : « Vous voilà arrivée en bonne santé — écrit-il à Mlle Legras, (24) comme Bossuet à Sœur Cornuau — ayez soin de la conserver pour l'amour de Notre-Seigneur et de ses pauvres membres, et prenez garde de n'en pas faire trop. C'est une ruse du diable dont il trompe les bonnes âmes que de les inciter à faire plus qu'elles ne peuvent, afin qu'elles ne puissent rien faire ; et l'esprit de Dieu incite doucement à faire le bien que raisonnablement on peut faire afin qu'on le fasse persévéramment et longuement. »

Un médecin intelligent n'exprimerait pas autrement sa pensée que ne l'exprime le bon M. Vincent dans la lettre suivante adressée au Supérieur des Prêtres de la Mission à Rome (25) : « Puisque vous savez le moyen de vous porter mieux, au nom du ciel, servez-vous-en : n'entreprenez rien par-dessus vos forces, ne vous empressez point, ne prenez pas trop les choses à cœur, allez doucement, ne vous appliquez ni longtemps, ni fortement, et enfin déchargez-vous de toute autre chose que de la direction et de ce que vous pourrez faire par divertissement. » Ces avertissements, quiconque a fréquenté les cli-

(24) *Lettre à Mlle Legras*, Paris, 7 déc. 1630.
(25) *Lettre à M. Alméras*, Supérieur de la Mission à Rome, 13 janvier 1650.

niques de névrosés les a entendu faire par les docteurs presque dans les mêmes termes.

Cette lettre de saint Vincent aux Sœurs de Charité, en train de se reposer de leurs fatigues au Valpuiseau, est tout ensemble d'un père et d'un médecin (26) : « Je reviens à vous, mes Sœurs, pour vous prier de rechef d'avoir grand soin de recouvrer vos forces perdues : ne vous pressez pas de travailler, remettez-vous bien auparavant. Vous êtes à présent comme dans un désert (car je regarde le Valpuiseau comme cela) ; mais souvenez-vous que Notre-Seigneur a lui-même honoré la solitude. Or ce nous est toujours de bénédiction de nous trouver dans les états par lesquels Notre-Seigneur a passé. » Le bon M. Vincent connaissant l'ardeur apostolique de ses saintes correspondantes, se sert de considérations surnaturelles appropriées à leur situation présente pour les engager à prendre sans scrupule un repos qui leur est nécessaire.

Pour la sollicitude de François de Sales au sujet de la santé de ses filles spirituelles, que le lecteur veuille bien se reporter au chapitre sur la pénétration psychologique des grands directeurs de conscience. Il y verra le Saint se préoccuper du surmenage physique de la Mère de Bréchard, de l'état d'insomnie et d'inappétence d'Angélique Arnaud, des maux de tête de Mme Bourgeois, de la complexion délicate de Mme de Mieudry, des austérités trop grandes de Mme de Chantal, de ses veilles prolongées jusqu'à minuit et au delà, enfin des longues

(26) *Lettre aux Sœurs de la Charité au Valpuiseau*, 23 juin 1652.

heures qu'elle passe à genoux. Il y lira encore les recommandations de François aux Supérieures touchant les soins particuliers à donner aux vieilles Sœurs et aux novices.

La correspondance du fondateur de la Visitation, comme celle de saint Vincent de Paul, est, pour ainsi dire, un manuel d'hygiène morale et physique. Elle pourrait être intitulée : l'art de se bien porter et quant à l'âme et quant au corps. Jamais médecin ne releva le moral de ses malades d'une voix plus douce et plus paternelle, il faudrait dire maternelle, que François écrivant à Mme de Chantal encore souffrante (27) : « Bonsoir, ma mienne très chère Fille mais bonsoir million de fois. Conservez-vous doucement et prenez le repos requis à votre corps. »

Les directeurs de conscience collaborent plus activement avec les spécialistes des psychonévroses de diverses manières. Les uns usent de leur autorité pour décider certains malades à recourir à leur compétence alors que ces malades ne s'y décideraient jamais d'eux-mêmes et qu'il n'est personne dans leur entourage pour prendre cette décision à leur place. Les autres, par leur pénétration psychologique et leurs connaissances médicales, découvrent chez leurs dirigés une neurasthénie, une hystérie ou quelqu'autre affection nerveuse inconnue des intéressés et de leurs familles. Il en est d'autres enfin qui ont assez

(27) *Lettre à la Mère de Chantal*, XV, 138-139.

d'influence sur un malade pour en obtenir certains actes nécessaires à sa guérison, et que le médecin traitant désespérait de leur faire faire. Citons encore des prêtres qui, après avoir été traités eux-mêmes, ont appliqué à d'autres, avec succès les procédés auxquels ils devaient leur propre délivrance.

Voici en quels termes le professeur Dubois reconnaît cette collaboration : « J'ai vu des prêtres catholiques répéter sous une autre forme ce que, dans le cours d'un traitement, j'avais souvent dit à mes malades et me seconder dans mon œuvre mieux que ne l'aurait pu faire maint confrère (28).

« Il n'est pas rare que des malades guéris par la psychothérapie sachent influencer à leur tour d'autres sujets, et je connais un de mes clients, un Jésuite qui a déjà à son actif plusieurs guérisons (29). »

Il est intéressant de rapprocher de ces deux témoignages la page suivante où le neurologue de Berne constate et discute l'action curative des croyances religieuses dans le vaste domaine de la psychothérapie (30) : « La foi religieuse pourrait être le meilleur préservatif contre les psychonévroses et le plus puissant moyen pour les guérir, si elle était assez vivante pour créer chez ses adeptes un vrai stoïcisme chrétien. Dans cet état d'âme, hélas si rare dans les milieux bien pensants, l'homme devient invulnérable. Se sentant soutenu par Dieu, il ne craint ni la maladie, ni la mort. Il peut succomber sous les coups d'une maladie physique, mais mora-

(28) *Les Psychonévroses*, 40.
(29) *Ib.*, 499.
(30) *Ib.*, 245-246.

lement il reste debout au milieu de la souffrance ; il est inaccessible aux émotions pusillanimes des névrosés. J'ai vu des Chrétiens protestants accepter la vie la plus dure, les maladies les plus pénibles, envisager avec sérénité la certitude de leur fin prochaine, sans chercher même à échapper à leur inéluctable destinée en demandant les secours de la médecine ; ils savaient souffrir joyeusement. J'ai éprouvé une sympathie émue pour un pauvre missionnaire catholique à qui je conseillais de ne plus retourner dans le climat meurtrier de l'Afrique et qui me répondait avec un sourire angélique : J'y retournerai, Docteur, c'est mon devoir, c'est ma vie ! Ce christianisme là fait les saints et les martyrs. Il est fâcheux que ce ne soit pas ce courage moral que les religions développent. Sans doute, de nombreux prêtres de toute religion ont écrit d'admirables livres sur « l'art de vivre » et leurs conseils s'accordent pleinement avec les vues que suscite la pensée philosophique. Il serait facile de profiter du culte, des fêtes religieuses, pour réveiller la ferveur et entraîner dans cette vie spirituelle ces âmes aveulies par les préoccupations matérielles. Mais on n'y songe guère dans les milieux dirigeants des églises, et c'est aux puérils miracles que l'on recourt. Chez les protestants, on guérit par l'imposition des mains et par cette prière presque sacrilège qui consiste à demander à Dieu des faveurs. Dans le catholicisme, l'attouchement de certaines reliques suffit et Lourdes est devenu le lieu de pèlerinage le plus fréquenté... »

L'exagération manifeste de ces jugements sur la foi chrétienne les rend à priori suspects parce qu'elle

montre qu'au lieu d'être le résultat d'une étude sérieuse et raisonnée, comme ils devraient l'être, ils sont l'effet d'une vue rapide et d'une impression personnelle. D'ailleurs, dès les premiers mots, le professeur Dubois montre son inintelligence du christianisme en rapprochant la résignation et l'amour de la souffrance, enseignés par le Christ, du stoïcisme avec lequel ils contrastent de toutes manières.

Pourquoi ne constater l'action fortifiante de la foi qu'en des âmes héroïques, alors qu'elle se fait aussi sentir, mais à un degré moindre, chez un nombre incalculable d'hommes de vertu moyenne. Entre ces chrétiens si désintéressés de leur vie qui nous sont proposés ici en exemple et ceux sur lesquels la Religion n'exerce aucune influence, se trouvent d'innombrables personnes qui puisent dans leurs croyances religieuses une certaine force morale. Sans doute, elle n'est pas génératrice d'héroïsme comme chez le missionnaire en question, mais elle produit chez celui-ci une peur moins grande de la souffrance, chez celui-là un commencement d'apaisement intérieur, chez cet autre une conception plus généreuse de la vie et des devoirs qu'elle impose. Sans guérir les névrosés, la foi contribue plus ou moins à la guérison de plusieurs en les aidant à redevenir maîtres d'eux-mêmes, en leur faisant voir dans le traitement qu'il leur faut suivre l'expression de la volonté divine.

L'erreur capitale de Dubois est de réduire le protestantisme et le catholicisme à l'une de leurs parties les moins importantes. Contrairement à son affirmation, les protestants attachent une importance beau-

coup plus grande à la lecture de la Bible, et même généralement aux prêches de leurs pasteurs, qu'à l'imposition des mains où à telle autre pratique cultuelle.

Quant aux catholiques, Dubois semble ignorer que Notre-Dame de Lourdes, loin d'être l'essentiel de leur religion, est une forme de dévotion qu'ils ne sont pas tenus d'admettre, pourvu toutefois qu'ils ne la méprisent point, forme d'ailleurs que certains catholiques, tout en la respectant chez les autres, n'admettent pas personnellement. N'en déplaise au professeur de Berne, *l'attouchement de certaines reliques et Lourdes* ne jouent qu'un rôle accessoire dans la vie chrétienne en comparaison de l'assistance au Saint-Sacrifice, de la réception des sacrements et de la direction spirituelle. Le présent ouvrage montre quel réconfort moral trouvent, auprès de leurs directeurs, les fidèles en général et particulièrement ceux atteints de psychonévrose.

A la fin de ce chapitre, il importe de citer quelques cas d'une collaboration immédiate et directe entre prêtres et spécialistes des troubles nerveux. Dans les derniers mois de 1920, un neurasthénique de dix-neuf ans fut confié par sa famille aux soins du docteur D'Espiney. Traité sans résultat depuis deux ans par divers médecins, ce jeune homme désespérant de guérir ne voulut pas se soumettre aux exercices de la méthode Vittoz, et malgré les explications et les bonnes paroles de son nouveau thérapeute, il s'obstina

à n'en vouloir faire aucun. Bientôt même, il s'enferma dans sa chambre, déclarant aux siens qu'il n'en sortirait plus. Appelé en toute hâte, le docteur d'Espiney ne put le faire revenir sur sa décision. C'est alors que ce praticien pria les parents de le mettre en rapport avec le directeur du jeune homme. Sur les conseils du médecin, l'ecclésiastique s'instruisit si bien des procédés de la méthode Vittoz qu'il fut bientôt capable d'expliquer la nature et l'utilité des actes conscients, de la concentration et des actes de volonté. Comme les explications tombaient des lèvres de son père spirituel, elles furent, cette fois, écoutées religieusement par le malade qui finit par se résoudre à suivre le traitement, dont il ne tarda guère à expérimenter l'action curative.

Le docteur d'Espiney m'a cité encore le cas d'une jeune fille de vingt-six ans qui trouva seulement dans les exhortations de son directeur la force de faire les actes de volonté requis pour la guérison de sa psychonévrose. C'est aussi par ce moyen, que le praticien lyonnais eut raison, chez une de ses clientes, de vomissements d'origine nerveuse, déjà anciens de deux ans et davantage.

Plus intéressants encore sont les cas, dont m'a entretenu le célèbre docteur Vittoz, de Lausanne. Plusieurs névrosés — m'a-t-il dit en propres termes — dont la vie religieuse était extrêmement affaiblie, sinon éteinte, à la suite de mon traitement, ont recouvré, avec la libération de leurs maux d'ordre psychique, l'ancienne vigueur de leurs premières croyances ; d'autres ont reconnu y avoir puisé un renouveau de ferveur. De ce nombre sont des reli-

gieuses de diverses congrégations et des membres du clergé régulier et séculier.

Pour que la collaboration entre directeurs de conscience et spécialistes des troubles nerveux prenne une extension de plus en plus considérable, deux points sont requis : de la part des médecins, une largeur d'esprit plus grande encore avec une compréhension meilleure de la direction spirituelle ; de la part des prêtres, une étude plus approfondie de la psychologie et de la psychothérapie.

Les Bruyères de Marnand,
15 août 1921.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE par le Dr Vittoz 1

CHAPITRE PREMIER

Rôle et importance de la psychothérapie dans le traitement des troubles nerveux 9

CHAPITRE II

Rôle et importance de la direction de conscience dans les maladies de l'âme 20

CHAPITRE III

Pénétration psychologique des grands directeurs de conscience 45

CHAPITRE IV

Symptômes communs aux maladies de l'âme et aux psychonévroses 117

CHAPITRE V

L'Inconscient, ses conséquences au point de vue des maladies de l'âme et des psychonévroses 173

CHAPITRE VI

La Psychothérapie, ses diverses méthodes. Contrôle du Conscient sur l'Inconscient 211

CHAPITRE VII

L'acte conscient et la concentration dans la psychothérapie 225

CHAPITRE VIII

L'acte conscient et la concentration dans la direction de conscience 239

CHAPITRE IX

Développement et rééducation de la volonté dans la psychothérapie 292

CHAPITRE X

Développement et rééducation de la volonté dans la direction de conscience..... 310

CHAPITRE XI

Le scrupule, sa nature, son traitement..... 366

CHAPITRE XII

Directeurs de conscience et médecins..... 411

CHAPITRE XIII

Collaboration entre le directeur de conscience et le médecin 454

IMP. P. TÈQUI, 92, RUE DE VAUGIRARD, PARIS.

RC 455.4 .R4 A75 1922 SMC
Arnaud d'Agnel, G.,
Direction de conscience
47236545